Геннадий Старшенбаум

ПСИХОЛОГИЯ.
ВЫСШИЙ КУРС

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАЧИНАЮЩЕГО ПСИХОЛОГА

САМОУЧИТЕЛЬ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Эта книга – уникальный самоучитель, полезный не только психологам и психотерапевтам, но и всем практикующим специалистам, работающим с людьми, а также просто любознательным читателям, интересующимся миром психотерапии. Она поможет развить профессиональные навыки, используя самостоятельные упражнения и моделирование рабочих ситуаций совместно с соучениками или коллегами. Живой язык, интересные истории из практики известного отечественного психотерапевта с полувековым опытом, широкий охват тем, тесты и задания для самоанализа, советы мастера и тонкий юмор – несомненные достоинства этой книги.

- Геннадий Владимирович Старшенбаум
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○ Как закалялась сталь
    - ■ Раненый целитель
      - ■ Детство
      - ■ Отрочество
      - ■ Юность
    - ■ На одной волне
    - ■ Практикум
      - ■ Тесты
      - ■ Упражнения
  - ○ Гипноз
    - ■ Добрый доктор Айболит
      - ■
      - ■ Сценический гипноз
      - ■ Обоюдный транс
      - ■ НЛП и АТ
    - ■ Практикум
      - ■ Тесты
      - ■ Упражнения
  - ○ Социальная психиатрия
    - ■ Сами с усами
    - ■ Позитивный подход
    - ■ Практикум
      - ■ Тесты
      - ■ Упражнения
  - ○ Аддиктология

- В компании с Бахусом
- Независимость
- Практикум
  -
  - Памятки
  - Упражнения

○ Психосоматика
- Неправильные больные
  -
  - Из моей почты
- Лечить не болезнь, а больного
  -
  - Соматизированная депрессия
  - Реакция на тяжелую болезнь
- Практикум
  -
  - Памятки для тяжело здоровых
  - Улыбка Джоконды
  - Чтоб не только хотелось
  - 6 упражнений аутотренинга

○ Групповая терапия
- Перестройка
  -
  - Психологический марафон
- Внутри и вне группы
  -
  - Куда вести
  - Как вести
  - Трудности и ошибки
- Практикум
  - Материалы для участника
  - Упражнения
  - Тесты для ведущего

○ Семейная терапия
- Тайны, покрытые браком
- Супружеская терапия
- Семь я
- Практикум
  - Тесты
  - Межличностная совместимость с супругом
  - Упражнения

○ Кризисная терапия
- Человек не в форме
- В тени самоубийства

- Авторская антикризисная программа
  -
  - Психотерапия депрессивных больных
  - Возраст имеет значение
    - Психотерапия подростков
    - Психотерапия пожилых пациентов
  - Разные оттенки черного
  - Практикум
    - Тесты
    - Упражнения
- Психоанализ
  - Берггассе, 19
  - Зеркало для клиента
  - В зазеркалье
  - Правила игры
    - Время
    - Деньги
    - Сеттинг
  - Сны про меня
  - Практикум
- Преподавание
  - Зажигание факелов
    -
    - Тайные игры в моделировании терапии
  - Учиться
    -
    - Философ Варя
  - Супервизия
    -
    - Инга лечит маму
    - Отдайся, психолог!
  - Личность консультанта
    -
    - Сила воли Оли
    - Огнемет Бэллы
  - Не вреди!
  - Профилактика ошибок
  - Выгорание
  - Практикум
    - Тесты
    - Упражнения
- Личностные отношения
  - Объединяющие факторы
  - Личность – отличный от других

- Возбудимые
- Тормозимые
- Оригиналы
- Практикум
  - Тесты
  - Пограничное расстройство личности
  - Упражнения
- Продолжение следует
- Литература

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7
  - 8
  - 9

Геннадий Владимирович Старшенбаум
Большая энциклопедия начинающего психолога. Самоучитель

© Старшенбаум Г. В., 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Гони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому
Через сугроб, через ухаб!

Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!

Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.

А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи,
Училась заново она.

Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

Николай Заболоцкий

Мама, эту книгу я посвящаю тебе.

Как закалялась сталь

Раненый целитель

Только раненый врач лечит.

Карл Густав Юнг

Детство

5 августа 1915 года. Русские войска покидают Варшаву. Немцы разрушают предприятия, храмы и жилища, отбирают у людей всё имущество. На улицах целые семьи умирают от голода. На территорию России прибывают два миллиона польских беженцев, преимущественно евреев.

Порт Петровск, нынешняя Махачкала. Жара, пыль, пахнет морем, гниющей рыбой. С вокзала к рынку, где ее 45-летний муж Иосиф чинит обувь, поднимается моя бабушка Геня. Она ведет 10-летнюю Соню с узелком, держит на руке 4-летнюю Нюру, у нее в животе Рая и за спиной большой мешок с вещами. Дети просят пить, баба Геня стучится в калитку. На лай собаки выглядывает хозяйка: «Пошла вон, жидовка!»

1918 год. Подвал на окраине Махачкалы. Рождается еще одна девочка – моя мама. Бабушка стирает белье из госпиталя, носит больную дочку на себе. Солдаты реквизируют всю утварь до последнего ведра, дедушку мобилизуют на войну. Он возвращается, ему уже пятьдесят. Рассказывает, как служил кашеваром, как слушал многочасовую зажигательную речь Троцкого.

Маме 14 лет, она отличница. Ее принимают в комсомол и ставят заведовать швейной мастерской.

1937-й. Любимый школьный учитель истории оказывается врагом народа. Маму по комсомольской путевке посылают в Ростов, учиться библиотечному делу.

Дед получает мамину зарплату в швейной мастерской. Накопившиеся сбережения – ее приданое – закладывает в медный тубус, запечатывает сапожной смолой и зарывает в земляном полу подвала. Мама в Ростове покупает хлеб – все, что может себе позволить на стипендию. Отец – преподаватель библиотечного техникума, заведующий отделом центрального книжного магазина – старше мамы на 12 лет, ведет бледную от голода старательную студентку в ресторан. Он разводится и женится на маме, они получают квартиру в красивом новом доме в центре.

Март 1938 года. Вену захватывают нацисты, Фрейд уезжает в Лондон и умирает там от рака. Ноябрь 1938 года. «Хрустальная

ночь» – еврейские погромы в гитлеровской Германии и Австрии, раздел Польши, Западная Украина и Западная Белоруссия отходят к СССР. Отца отправляют во Львов, открывать отделение государственного книжного издательства.

Махачкала, 1939 год. Дедушка выкапывает позеленевшую медную трубу. В ней – слипшийся ком плесени. Мама, беременная мною, помогает сестре, родившей сына. Бабушка Геня – скелет, обтянутый сухой кожей. У нее рак пищевода и кишечника, мама вынимает у нее шарики кала из прямой кишки. 1 августа бабушка не просыпается. 24 августа мама в Ростове рожает меня, мне дают имя бабушки. 1 сентября 1939 года. Немцы входят в Польшу, начинается Вторая мировая война.

Я встаю в своей кроватке, включаю приемник, который стоит рядом на тумбочке, кручу ручки и нахожу музыку. Папа качает меня на вытянутой ноге. Мне 11 месяцев, я неожиданно иду и произношу слова. Папа сажает меня двухлетнего на деревянного коня. Я кричу: «Мальчик черненький Генюша едет ве́рхом на коне!» На горшке рассматриваю картинки в детской книжке, декламирую: «Я сижу на горшке и читаю книжку!» Мальчик черненький – я для других. Я сижу на горшке – я для себя.

На улице на меня оборачиваются: «Маленький Ленин». Это потому, что я кудрявый и улыбаюсь, как маленький Володя на значке у октябрят. Я стою на стуле со скромной улыбкой любимца публики, декламирую Маяковского: «Этот мальчик так хорош, загляденье просто!» Меня снисходительно слушают важная бабушка и молчаливый папин отец. Веселый папа в украинской вышиванке. Его сестра, гинеколог тетя Клара, с ней на улице все здороваются. Мамы нет, она на кухне. Всем нравятся ее пирожки.

1941-й. Воют сирены, мать тащит меня по улице за руку, в другой руке у нее узел – быстрей в бомбоубежище! Отец на крыше отправляет «зажигалку» в ящик с песком. Мы с мамой возвращаемся из бомбоубежища к горящему дому. Сгорел чердак, где была сложена папина библиотека и были мои санки. Их мне жальче всего.

Отец вывозит нас с мамой в Махачкалу и отправляется на войну. После обучения в противотанковом училище он со своей частью едет на фронт через Махачкалу. Матери успевают передать, и она бежит на вокзал. Отец снимает с карманных часов золотой корпус с крышкой. Она возвращается домой, стиснув его в побелевшем кулаке.

11 августа 1942 г. Немцы с автоматами и местные полицаи с собаками гонят многотысячную толпу евреев. Идут мои дедушка с бабушкой, в каждой руке по чемодану. 56-летняя Сабина Шпильрейн[1] ведет за руку младшую дочь, опираясь на старшую.

Змеевская Балка. Полицаи с палками, на которых намотаны тряпки. Они макают палки в ведро и смазывают детям губы ядом. Автоматчики расстреливают взрослых. Сваливают всех в овраг и засыпают землей. Утро. Земля шевелится.

Тетю Клару с детьми прячет у себя ее пациентка, соседка их выдает. Старшего сына вешают на люстре, младшего кидают друг другу на штыки, которыми потом приканчивают обезумевшую, израненную тетю Клару. Я выбегаю во двор и кричу вверх: «Бог, ты дурак, ты осел!» Небо дремлет в жарком мареве.

Я лежу с температурой и головной болью, рядом с кроватью к стене прислонена крышка гробика. Между потолком и побеленной стеной проходят разноцветные гномы в высоких шапочках. У меня вроде бы менингит. Мама забегает в обед с работы, быстро трогает губами мой лоб, чтобы узнать температуру, непривычно смущенно-нежно улыбается и убегает. У нее на лбу теперь сердитки, как у старушки. И рот кривится, как будто ей больно. Меня выхаживает ее школьная подруга, ставшая врачом.

Занятие в моей учебной группе через 60 лет. Студентка рассказывает, как умирала в реанимации от менингита, который не подтверждался анализами. Ее отец возил к ней профессоров, ходил в церковь, хотя до этого был атеистом, наконец, нашел знахарку, хотя мать возражала против использования ее услуг, так как считала это шарлатанством. Старушка отказалась ехать в больницу – мол, она никогда не выезжала к больным. Попросила фотографию девочки и 20 минут молча смотрела на нее. Потом приехала к ней в больницу, поговорила с ней и сказала, что она поправится через две недели. Так и случилось. Я говорю, что это была ее идеальная мать, студентка молча плачет.

Мы переправляемся через Каспий в Среднюю Азию. Нашу переполненную галдящую баржу медленно тащит маленький буксир. Сзади медленно уплывает земля, впереди зеленоватая пучина, вдали она сливается с синим небом. Я высоко сижу на горе вещей, арбу везет осел. Красная крышка от чайника валяется в пыли. Дальше один песок. Ургенч. Большой пустой двор – ни деревца, ни кустика, ни травки. Я сижу на горячей твердой земле и стучу по ней блестящим молоточком, дедушкиным подарком. Он называет меня навозным жуком за рассеянность и задумчивую медлительность.

Через год мы возвращаемся назад. Нас ждет похоронка на отца: «Умер от ран 28 января 1943 г.». У меня в руках темно-желтая с разводами целлулоидная коробочка, в которой лежат его запонки и то, что осталось от его золотых часов. От всех Старшенбаумов.

– Неправда, остался я. Буду жить за всех наших!

Мама устраивает меня в садик. Я роняю казенные стаканы и чашки, они разбиваются. Пью компот из старой алюминиевой кружки, принесенной из дома. Дедушка рассказывает: отец плохо относился к своим детям, и в старости они кормили его за отдельным столиком из алюминиевой миски, как собаку.

Через несколько дней я ухожу из садика. Запыхавшаяся мама находит меня у городской типографии. «И что ты тут делаешь?» – «Я гулаю». Показываю маме, как за большими витринами происходит чудо превращения белых бумажных простыней в газеты. Задумчиво говорю: «Вот дурныша мама, не пошла сюда работать». Мама тянет меня за руку, покрикивает, я ворчу: «Дедушка хороший, он не кричит».

Мы идем с дедушкой по улице, я спрашиваю буквы на вывесках. Он сидит за столом, читает заголовки в газете, по моей просьбе называет мне буквы: А, БЭ, ВЭ, ГЭ. Я один дома, у меня в руках бланк с маминой работы, я читаю заголовок из трех букв так, как называл их дедушка: А-КЭ-ТЭ. Мучительно повторяю много раз, ускоряя темп, пока не получается АКТ, это слово я слышал. Я гоняю по двору красную американскую банку с золотыми буквами MAR. Я читаю МАЯ, то есть моя. Я умею читать!

Солнечное утро, сегодня мне 5 лет. Мама печет мои любимые пирожки с картошкой. На сковороде они превращаются из белых в рыжие и коричневые. Мама вынимает их ложкой и перекладывает в большую белую эмалированную миску, на них долго пузырится кипящее масло. Я дую на пирожок, откусываю. Начинка обжигает язык, она подсоленная и поперченная. Чтобы остудить, часто-часто дышу, как собака в жару. Мать посылает меня на улицу с миской – угощать, пока не остыли.

На стуле у хозяйкиной двери неподвижно сидит старуха – мать хозяйки, во что-то укутанная, блаженно улыбается, не обращает на меня внимания. Выхожу за ворота. Вот дядя, я подбегаю к нему: «У меня сегодня день рождения, угощайтесь!» Он удивленно улыбается, берет пирожок, растроганно благодарит. Сменяются улыбающиеся мужские лица, я вглядываюсь в них: если я не узнаю папку, может, он узнает меня? Вечером сказали, что хозяйкина мама умерла.

Мы переезжаем на соседнюю улицу. Неподалеку от нас я обнаруживаю библиотеку. Библиотекарша ласково объясняет, что надо записать кого-то взрослого. Я привожу дедушку с паспортом и домой прихожу с книжками! Мне жалко потрепанных книг, моих единственных друзей, я подклеиваю их. Мне дают для этого и взрослые книги, допускают в хранилище, я сам выбираю себе,

что читать.

У нас на стене появилась черная тарелка. Утром я просыпаюсь с гимном Советского Союза, днем дагестанские песни звучат вперемежку с русской классикой и патриотическими маршами. Я слушаю музыку, «Клуб знаменитых капитанов» и «Театр у микрофона». Вечером мы – местная мелкота – сидим на бревнах, сваленных у соседней стройки, я пересказываю, что прочитал и услышал, присочиняя что-нибудь свое и изображая героев в лицах.

9 мая 1945 года. Левитан объявляет, что война кончилась. Однополчанин отца рассказывает, что отец вечером пошел в госпиталь навестить раненого друга, на обратном пути в темноте попал на минное поле, и утром его нашли с оторванной ногой, истекшего кровью… Гость дарит мне железную немецкую обезьянку в красно-зеленом клетчатом кафтанчике. Натягиваешь нитку, проходящую сквозь нее, она взлетает, расслабляешь – сползает. К концу дня я отогнул скрепки – посмотреть, как это работает. Ничего не понял и соединил, как было, но обезьянка умерла.

Мы с пацанами играем на территории склада запчастей машин и тракторов. На меня валится огромное заднее колесо трактора. Каждое мгновение отделяется от другого, как кадр замедленной съемки. Никаких эмоций. Я оставляю колесу щиколотку, но она сама опускается в щель между двумя железками. Придавливает больно, но без перелома.

Мама берет меня в городской сад, мы садимся на скамейку, к нам подходит симпатичный дядя, присаживается. Мама знакомит нас. Он намного старше ее, какой-то пришибленный. Смотрит на нее, как виноватый голодный пес. Вспоминает, как хорошо она училась в школе, он был тогда учителем истории. Я помню, враг народа. Рассказывает про штрафбат и заградотряды. Мама встает, мы уходим, он остается сидеть с потерянным видом. У мамы скорбное измученное лицо.

– Мама, развеселись!

Я с мамой на базаре. Теснота, жара, продавцы нараспев перекрикивают друг друга: «Воды, воды, кому холодной воды!», «Эскимо на палочке для красивой дамочки!» А вот лоток с разными пузырьками, трубочками, коробочками. За ним стоит маленький человек в белом халате и белой шапочке и выкрикивает: «Ат галавы! Ат жилудки!» Кавказский доктор Айболит. Вспоминается тетя Клара и мамина подруга в белом халате. Я тоже так хочу.

1 сентября. Иду в 1-й класс, читая на улице «Золотой ключик», и все уроки продолжаю читать под партой. Быстро

рисую палочки и кружочки и снова за книжку: что еще случится с этим итальянским Иванушкой-дурачком? Учительница объясняет, что 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – средне, 2 – плохо. Я прибегаю домой радостный: «Встречайте троечника!» Мама умиленно качает головой, говорит дедушке: «А шейненький», как будто я не понимаю, что это значит «хорошенький».

Вечер, на столе ночник – прикрученная керосиновая лампа. Я сижу с книжкой у открытой дверцы печки, в которой еще тлеют головешки. Мама заботливо ворчит: «Глаза испортишь!» В мои обязанности по дому входит: ходить по воду, за хлебом и керосином, подметать полы, мыть посуду, зимой – еще и колоть дрова для печки, растапливать ее, выгребать и выносить золу.

Колонка, откуда я ношу воду, во дворе большого дома в соседнем квартале. Я в галошах, чтобы расплескавшаяся вода не мочила туфли. Зимой их негде сушить. Хлеб по карточкам. Главное – чтоб не вытащили талоны в толкучке, когда открывают магазин. Женщины визжат, пацаны лезут к прилавку по головам, я за ними. На уроках я достаю учительницу умными вопросами, меня называют профессором и философом. Во второй класс я иду в школу № 1, где учатся сыновья власть имущих. Первый сдаю письменную работу, не проверив, и бегу на улицу. Мое любимое развлечение: идти за человеком, угадывая его выражение лица, потом обогнать и оглянуться: угадал?

У нас появляется патефон и пластинки. Я насвистываю мелодию. Мама останавливает: «Последние деньги высвистишь». Дедушка покупает мне пионерский горн, потом барабан. Устав от моего шума, отбирает их в обмен на губную гармошку. Мама приводит меня в музыкальную школу, чтобы не болтался на улице. На обучение идет пенсия за отца. Я катаюсь с ледяной горки на скрипке в деревянном футляре-гробике, подкладываю директору кошку в рояль, попадаю в милицию за стрельбу из рогатки по уличным фонарям…

Соседская девчонка с ватагой хихикающих подружек сопровождает меня в музыкальную школу по другой стороне улицы. Она присылает подругу с запиской: «Давай играть в маму-папу». К записке прилагается вырезанный из журнала цветной портрет Сталина и брикет клюквенного киселя. Я отвечаю отказом и блаженно грызу кисло-сладкий концентрат.

Хозяйка, у которой мы живем, вручает мне топор и курицу, просит зарубить. Я крепко беру птицу за желтые холодные чешуйчатые ноги и кладу на бок головкой на чурбан. Она замирает. Круглый красный глаз прикрывается белой пленкой. Хозяйка тоже щурится на солнце, выжидающе улыбается. Топор мягко вонзается в чурбан. Маленькая головка с закрывшимся

глазом отпрыгивает, как на пружине. Моя левая рука разжимается. Белое тельце падает на землю, поднимается на ноги и бегает вокруг меня, заваливаясь на один бок и спотыкаясь, пока не валится, задрыгав ногами.

Мама приносит мне коричневый байковый лыжный костюм, чтобы было в чем ходить в школу. Я возвращаюсь домой с чернильной кляксой на видном месте. Мать хватает меня за шкирку, стучит головой об табурет и с проклятиями заносит топор. Я хорохорюсь: «Ничего не больно, курочка довольна!» Мама окончательно выходит из себя и колотит меня так сильно и долго, что дедушке и маминой старшей сестре, которая живет с нами, приходится ее успокаивать. Тетя Нюра работает бухгалтером в артели инвалидов. Мужики с большими сачками привозят туда на телеге бродячих собак в большой клетке. Здесь варят мыло в огромных котлах.

Ко мне пришла бездомная кошка, я принимаю у нее роды. Утром ее нет. В уборной во дворе большие черные головки котят, они еще барахтаются. Иду с моря мимо женского туалета в городском саду. Там народ. Кто-то родил прямо в очко, плод еще шевелится. У хозяйки кабанчик Борька, он живет рядом с уборной, от его закутка несет прокисшими помоями. Хозяйка с пьяным мужиком в желтом клеенчатом фартуке и выставленным длинным ножом заходят к Борьке. Оттуда долго слышатся пронзительные визги, потом они переходят в детский плач и, наконец, в затихающий утробный стон.

> Слишком послушные сыновья никогда не достигают многого.
>
> *Абрахам Брилл*

Отрочество

Мы – дедушка, мама, тетя Нюра и я – завтракаем. Пьем чай вприкуску с маленькими кусочками сахара, с серым ломтиком хлеба, смазанным солоноватым сальным маргарином. Такой ломтик я съедаю днем в одиночестве. У меня голодный обморок. Мы с пацанами нападаем на проезжающую подводу с макухой – кормовым жмыхом из семечек. Разбегаемся с добычей. Лето. Мы с пацанами сидим на тутовнике. Черные ягоды с кислинкой, белые – сочные, медовые. Отгоняем пчел. Перелазим через забор в сад. Там яблоки, жердели – дикие абрикосы. К нам бежит сторож, мы улепетываем, придерживая набитые пазухи.

Мы с приятелем делаем грузила из пломб. В консервной

банке над костром плавим свинец, сливаем его в ямку, в которую воткнут бумажный кулек. Пока свинец не застыл, втыкаем в него проволочную петлю, чтоб привязывать леску. К леске привязываем крючки – закидушка готова. Тащу бычка, маленький, а как бьется! Приношу домой улов, жарю бычки, с хрустом уминаю. Тарашек развешиваю вялиться на солнышке под марлей, чтобы мухи не завели в них белых червячков. Мы едим вяленую воблу с горячей вареной картошкой. Икряную дают мне как добытчику.

Мать приносит мне заготовки конвертов, я их склеиваю, вырученные копейки собираю в копилку. На эти деньги покупают этажерку, постепенно она заполняется книгами. По дороге в школу мы с другом сочиняем что-нибудь на пару, как Ильф и Петров. У меня два друга – Валера и Валька. У Валеры отец – офицер. Валера провожает меня до дома, крутит портфелем, попадает мне по носу, долго не останавливается кровь. Валера прицеливается из окна в уходящего Вальку и нажимает курок. Прямо в сердце. Мама узнает, что Валера застрелил друга, бежит в школу. Нет, не меня. Отца Валеры увольняют из органов. Мать Валеры преподает историю. На экзамене ставит мне пару по Конституции, от обиды я бегу топиться в море через городской сад. Заигрываюсь на качелях-каруселях и забываю про оценку.

Вводят совместное обучение, меня переводят в школу по району. В классе я даю всем списывать, подсказываю отвечающим у доски, заступаюсь за провинившихся на собраниях, организую культпоходы. Меня выбирают председателем школьного учкома – что-то вроде профкома у взрослых. Гроза школы подходит ко мне во дворе: «Тихушник!», шлепает меня по лицу и через мгновенье полузадушенный валяется у моих ног. Поднимается, качает головой, отряхивается, широко улыбается и обещает защищать, если что.

Урок физики. «Садитесь, садитесь… Журнал где? Быстро – в учительскую. Гужова, закройте шпаргалку! Да, в данный момент это шпаргалка! Лучше бы слушали, чем зубрежкой заниматься! Никакого сознания у людей… Гужова! Теория колебательного контура. Живей, уважаемая! Слушайте, что вы там копаетесь… О! Ну, знаете, уважаемая… Нет, вы только посмотрите, что она нам преподносит!.. Полнейшая безграмотность… Куда вы эти завитушки прицепили?! Где не надо (указывает на ее прическу), так вы умеете, а где… Да-а… Слушайте, уважаемая, зайдите ко мне вечером, вместо того, чтобы гулять, в кабинет, я с вами поговорю по душам…

Нет, вы только подумайте! Боже мой… Мельчает народ… Садитесь, слушайте, что вы в статую превратились. Садитесь! Два

получаете в четверти. Что – тройка за задачу? Задача для меня фикция. Практика без теории бессильна. Садитесь, слушайте!.. Так… Старшенбаум, к доске. Выведите формулу поверхностного натяжения воды. Что вы задумались? Не знаете – садитесь. Ну, дерзайте, не буду вам мешать.

Послушайте, уважаемый, прекратите свою амплитуду колебаний. Так… Черкашина! – Триод. Да прекратите там бас в углу!.. Черкашина, что вы смотрите на него такими масляными глазами? Совсем совесть потеряли. Начинайте, уважаемая… Так… Угу… Мм… Уважаемая Черкашина! У вас умирающая амплитуда колебаний. Надо ее спасать… Что?! Садитесь, два получаете в четверти!..

Это свинство называется! Свинтусы!!! Вас только двойками можно заставить учить!!! Как вас только земля носит, я удивляюсь!!! Ведь это нужно совсем бестолковыми быть, чтобы не понимать такой элементарщины!! Ну-у, Старшенба-аум! Всю доску исписал. Однако вывел… Ладно. За наглость четыре.

Ну, всё, идите на перемену… На урок то есть… Видите, к чему приводят такие ответы, опять не успели ничего сделать. Ну, идите, идите. По теории остается старое, по практике на перемене зайду. Скорей, скорей… Журнал захватите…»

Рахиль Зеликовна не ругается, с понимающей улыбкой произносит любимую поговорку: «Morgen! Morgen! Nur nicht Heute! / Sagen alle faulen Leute» (Завтра! Завтра! Не сегодня! / Так ленивцы говорят). Она преподает в университете. Ей нравится, как выразительно я читаю стихи Гейне. Она дает мне адрес немецкой девочки, мы переписываемся.

Я читаю на школьных вечерах Маяковского – «Стихи о советском паспорте», «Разговор на Одесском рейде десантных судов».

Скучно здесь,
нехорошо
и мокро.
Здесь
от скуки
отсыреет и броня… —
Дремлет мир,
на Черноморский округ
синь-слезищу
морем оброня.

Мы с одноклассницей Галкой разыгрываем любовную сценку из «Медведя» Чехова перед завучем, чтобы та разрешила сыграть

ее на школьном вечере. Завуч – наша пышная тетя Дуся в металлических круглых очках – вытирает слезы: «Ой, уморили!» и запрещает. У нас в школе секса нет. Галка в компании с улыбкой вспоминает, как в детстве спала в одной постели с двоюродным братом. Я вскакиваю, опрокинув стул, и вылетаю из комнаты.

Я играю на скрипке и пою дуэтом с другом Юркой романс Николая Языкова «Нелюдимо наше море». Веду смешной конферанс, играю под неумолкаемый хохот зала дьячка в «Хирургии» Чехова, юродивого из «Клима Самгина», изображаю Старика Хоттабыча как Иванушку-дурачка с дагестанским акцентом.

Играю в городском школьном театре принца в «Принце и нищем». В зале оказывается гроза школы – тот самый, полузадушенный. После спектакля он подходит ко мне, одобрительно жмет руку. Я поступаю в двухгодичную студию при городском драматическом театре. Этюды по Станиславскому: надо жить в обстоятельствах персонажа, оставаясь собой. Мне интереснее перевоплощаться в персонаж, который живет своей жизнью, но под моим управлением, как у Михаила Чехова. Мне дают главную роль в пьесе Винникова «Когда цветет акация» из студенческой жизни, ее только что поставил Товстоногов в Ленинграде.

Студийцы собрались на 8 Марта у Лены. Ее брат Толик поздравительно целует ее и отходит. Я в шутку спрашиваю: «Только ему, или всем можно?» Она оборачивается: «Давай, пока Тольки нет!» И подставляет губы. Теперь я знаю, какие они, девичьи губы: мягкие, теплые, с каким-то пьянящим привкусом.

Танцы под радиолу. Я танцую со всеми, кроме Лены – как мне теперь с ней, после поцелуя? Я выпил три стакана сухого вина и разошелся, как никогда. Танцую так, как будто умею, и даже веду. Девчата толкуют насчет удара, и что они меня просто не узнают. Обычно я танцую, стараясь держаться подальше. От опасной близости путаются и мысли, и ноги. А тут нарочно хочется почувствовать девчачьи упругие комочки где-то под своей грудью. А Светка не дается – но так еще интереснее.

Давно за полночь – а мать разрешила до 12. Дома калитка закрыта, приходится лезть через забор. Подхожу к окну. Мать стирает. Стучу. «Кто?». Неуверенно: «Я». – «Иди туда, где шлялся». Стою, жду более конкретных ЦУ. Соображаю, насколько позже 12 пришел – часов-то у меня нет. Появляется мегера со скалкой в образе матери и предлагает зайти в дом, чтобы не поднимать шум во дворе. Не выпуская ручки приоткрытой двери, кошусь на скалку. Мегера шипит, скалка шлепает по рукаву пиджака. Еще и

еще. Я бережно освобождаю добрую женщину от злобной палки и кладу ее (не женщину, а палку) на табурет – вот я и в домике.

Стаскиваю пальто, пытаясь защищаться физически и словесно. Ей, видите ли, не нравится запах, который исходит из моего рта – якобы я пил водку. Раздеваясь и оправдываясь между делом, ложусь в постель. Ее особенно возмущает то, что я считаю, что ничего чудовищного не произошло. Она заявляет, что не даст мне спать, и притаскивает один за другим два ремня, которые в таком же порядке переходят под мою подушку. Успокоив меня тем, что у нее припрятан еще мой армейский, она пытается открутить мне левое ухо. Не получается. Соскоблив слой кожи с моей щеки (я – мумия, не вздрогнул), она уходит, видимо, удовлетворившись этим. Я слышу еще несколько замечаний насчет хороших и плохих мальчиков и – бай-бай…

Во сне я улетаю от преследователей, боясь запутаться в проводах или получить удар током – вверху всевидящее око Матери. К концу сна я стараюсь вызвать восхищение способностью летать у прохожих. При этом я опускаюсь, когда устаю, в чужие дворы, прохожу через внутренние помещения, чтобы выйти на улицу. То ли падший ангел, то ли беспризорник.

XX съезд. Я сдаю экзамены в Дагестанский университет на историко-филологический факультет. Поджидаю на улице преподавателя, который поставил мне тройку по истории.

– За что?

– Прости, дорогой, такая жизнь пошла. Раньше каждое пятое число приходил человек в военной форме с пистолетом на боку, приносил в конверте вторую зарплату, давал расписаться в ведомости, и все. А теперь… Теперь список нам дают, тебя там не было, понимаешь?

После экзамена по немецкому встречаю на улице Рахиль Зеликовну.

– Что такой невеселый?

– Не набрал баллов, одни трояки, только по сочинению пять.

– Что, и по немецкому тройка?

– Угу, с него иду.

Рахиль Зеликовна качает головой и ведет меня к себе домой. Звонит по телефону, чтобы мне выдали ведомость. Я приношу ей, она ставит пятерку, пишет: «Исправленному верить», и я отношу ведомость на кафедру. Меня зачисляют и просят написать о впечатлениях первокурсника – мое сочинение оказалось лучшим.

Я на лекции по истории партии. Преподаватель мямлит что-то, путается, говорит, что отвечать на семинарах и сдавать экзамены можно только по лекциям. Я рисую его унылое лицо и по школьной привычке читаю что-то интересное.

С увлечением занимаюсь в секции фехтования, бегаю за институт на средние дистанции.

Мы запустили спутник! А американский нейрофизиолог Джеймс Олдс открыл в головном мозгу центр удовольствия. Крысы с вживленным электродом часами нажимают на педаль, стимулируя мозг, и погибают от голода рядом с кормушкой. Мать Юрки, уехавшего на учебу в Ленинград, жалуется, что он выпивает. Я пишу ему письмо, которое начинается так:

Что ж ты, Юрка,
пропиваешь
Материнские соленые рубли…

А заканчивается письмо рассказом про крысиную мастурбацию:

Есть эрозона
в крысином мозгу.
Крохотный центр удовольствия.
Бьют электроды по пище тоску
Лучше всякого продовольствия.

Я больше хожу в студию, чем в университет, на втором курсе меня отчисляют.

На коллегии Министерства соцобеспечения, где мать работает главным бухгалтером, меня убеждают продолжить учебу, пишут письмо ректору, я восстанавливаюсь. Однако хожу только на лекции по психологии, а потом и вовсе оставляю университет, рассчитывая на продолжение учебы в студии, но ее вскоре закрывают – Москва не утвердила.

Зато меня приглашают работать в театр. Я опаздываю на репетицию, бедная мама, всхлипывая и причитая, бежит за мной, тащит к директору. Он разводит руками: театр готовится к декаде Дагестанской культуры в Москве, готовят «В добрый час» Виктора Розова со мной в главной роли. Мать уходит из театра в слезах, я бегу в репетиционный зал. Мне очень нравится рубить дедовой шашкой мещанскую мебель родителей.

После репетиции молодой рабочий сцены приносит шпаги – устроим дуэль? У шпаг кто-то свинтил защитные шарики на концах, мы без масок. Скрещиваем шпаги, я выкручиваю у парня из руки его оружие. Рыцарски поднимаю и вручаю эфесом вперед, как положено. Он, не дожидаясь, пока я встану в стойку, делает неуклюжий выпад, царапает мне щеку. Я отступаю и лечу во

флеш-атаку, как Гамлет: «Ступай, отравленная сталь, по назначенью!» В последнее мгновение успеваю отдернуть шпагу, но он вскрикивает и хватается за лицо, прибегает наша истеричная помреж, а вскоре и мама. Ей сказали, что мне выкололи глаз.

Мой первый профессиональный выход на сцену. Зал вдруг взрывается долгими аплодисментами. Немая сцена, актеры недоуменно переглядываются. На балконе скандируют «Ге-ша! Ге-ша!», как раньше на стадионе. Оказывается, это университет пришел «на меня».

> Обучение эстетическому восприятию и творчеству может быть крайне желательным аспектом клинической подготовки.
>
> *Абрахам Маслоу*

Юность

1958-й. Мне 19. Повестка в военкомат. Даже интересно. Нас – новобранцев – везут в Забайкалье целую неделю. В рюкзаке у меня «Воспитание чувств» Якобсона, в записной книжке – список книг, которые надо прочитать, на первом месте – Фрейд и Юнг. Избяной городок Сретенск – место встречи каторжных этапов: вы туда, а мы оттудова. ШМАС – школа младших авиационных специалистов. На 50-градусном морозе мои длинные южные ресницы склеиваются льдом, нежные скрипичные пальчики примерзают к металлу. Часовой – труп, завернутый в тулуп.

Ежедневное меню: на первое гороховый суп из концентрата или жидкий мутный суп из квашеной капусты и картошки, на второе шрапнель – перловая каша на постном масле или ломтик ржавой бочковой селедки с картофельным пюре из сушеного порошка. «Рота, подъем!» Утренний марш-бросок с полной выкладкой. Продолжаю спать с открытыми глазами. «Старшенбаум, запевай!» Упитанный командир музвзвода зовет меня к себе играть на трубе. Я могу прослужить все три года в сытости и тепле. Со своей единственной книгой Якобсона? Я отказываюсь.

Снова через всю Россию – на Азовское море, в Ейск, механиком по авиавооружению в училище летчиков. Утром, до подъема – пробежки с приятелем, мастером спорта. Вечером бокс. От Махачкалы недалеко, мать привозит скрипку, на концертах в городе я играю свои любимые вещи, пою, читаю стихи, веду конферанс. Выпускаю «Боевой листок» в стиле «Окон РОСТа»

Маяковского. Организую художественную самодеятельность. Мне дают свободный выход в город – искать в библиотеке материал для сценок и конферанса.

С увлечением читаю все, что могу найти, по психофизиологии. В Большой Медицинской энциклопедии нахожу адрес Ленинградского Института мозга и пишу директору, Наталье Петровне Бехтеревой с вопросом – как к ним попасть? Получаю ответ в розовом надушенном конверте: «Сначала надо окончить мединститут». Веду новогодний вечер в училище, во время танцев сижу на балкончике для осветителя с учебником химии – готовлюсь. 12 апреля 1961 года – Гагарин в космосе! Май-июнь-июль и – долгожданный дембель.

Старые вещи мне малы, на новую экипировку денег нет, хожу в солдатской робе и кирзачах. Слежу за речью, чтоб без мата. Мне ставят одни тройки, хотя я отвечаю по вузовским учебникам. Последний экзамен, меня все не вызывают. Подхожу к председателю приемной комиссии. Моей корочки нет. Я впиваюсь в него взглядом. Он тихо говорит адрес секретарши и дает мне 15 минут, пока отвечает последний абитуриент.

Бегу, сшибая прохожих, прилетаю назад на втором дыхании, хватаю билет, шпрехаю, как на уроке у Рахили Зеликовны пять лет назад. Экзаменатор извиняется, что не может поставить больше четверки: «Entschuldigen Sie, bitte. Begreifen Sie mich?» (Простите, пожалуйста. Вы меня понимаете?) – и косится на председателя. Через день встречаю в институте секретаршу, она говорит, что председатель добился у ректора, чтобы меня зачислили – без блата и без взятки.

В нашей группе есть еще один демобилизованный. На первой сессии его или переведут из кандидатов в обычные студенты или отчислят. Перед сессией Басыр просит меня помочь по химии. Проверяю его знания и понимаю, что завалит. В нашем распоряжении неделя. Открываю перед ним учебник, смотрю, как тогда на председателя комиссии, дожидаюсь у него такого же состояния и приказываю: «Фотографируй страницу!» Через минуту забираю книгу и произношу первую строчку. «Дальше сам». Он шевелит губами. «Вслух!» Он монотонно воспроизводит текст до конца страницы и умолкает. Остается неподвижным, приходится тормошить.

Беру Басыра домой. С завтрака до обеда он «фотографирует», я проверяю вразброс, из разных мест. Потом тихий час, потом снова работаем до ужина. Вечером сам готовлюсь к сессии. Пробую тоже «фотографировать», не получается. На экзамене профессор спрашивает Басыра формулу золотохлористоводородной кислоты. Тот видит, как во сне,

сноску мелким шрифтом внизу нужной страницы, называет формулу. Растерявшийся профессор ставит четверку.

Другой студент нашей группы не может написать даже формулу воды, его отчисляют. Он подает в суд на председателя, так как тот обещал ему поддержку за сексуальные услуги. Председателя осуждают на семь лет с лишением научного звания и диплома врача. На суде ректор, в качестве свидетеля между прочим, оправдывается за то, что мне поставили тройку за сочинение, которое следственная комиссия признала лучшим. Мол, мы же после комиссии исправили оценку.

Мне не нравится отрезать ножницами голову лягушке и класть кристаллик соли на продолговатый мозг, чтобы наблюдать центральное торможение по Сеченову. Не нравится, когда на военной кафедре белую мышку сажают под стеклянный колпак и отравляют ее газом. Не нравится, что нашим девчонкам приходится вместе с нами приносить на лабораторные занятия свой кал в спичечных коробках. Не нравится, что преподаватель анатомии, после того как я обогнал его в знании латинских терминов, с усмешкой дает мне задание препарировать на трупе прямую кишку.

В перерывах между лекциями я бегу на кафедру, посидеть за микроскопом, или в библиотеку. Докладываю на научном кружке об исследованиях Уотсона и Крика. Это 1962 год, они получили Нобелевскую за открытие ДНК и РНК. Завкафедрой биологии волнуется: генетика – это же лженаука. На занятиях по марксизму-ленинизму я говорю преподавателю, как мне надоело все это слушать. Меня вызывает завкафедрой, я объясняю, что закончил в армии двухгодичный университет марксизма-ленинизма, могу принести удостоверение. И в качестве контрольного выстрела требую свободного посещения занятий, положенного мне как круглому отличнику, члену студенческого научного общества, комсоргу курса, спортсмену и участнику художественной самодеятельности.

Я играю хирурга Платона Кречета в одноименной пьесе Корнейчука. Он там по сценарию музицирует на скрипке, я исполняю свою любимую «Элегию» Массне. Женюсь на однокурснице, у нас рождается сын. Устраиваюсь медбратом в Республиканский психоневрологический диспансер. Дежурю в стационаре, посещаю на дому выписанных больных, приношу им бесплатные лекарства, налаживаю отношения с родственниками, помогаю устроиться на работу. Меня называют правой рукой главного врача диспансера, он выпивает и готовится к пенсии. Я делаю за него годовые отчеты и представляю их в Минздраве, инспектирую районные психиатрические больницы.

Диспансер и психиатрическая клиника вместе с другими клиниками расположены на территории Республиканской больницы. Я становлюсь своим человеком в библиотеке, мне разрешают полазить по стеллажам, допускают в подсобку. Стою на стремянке, стараясь не дышать густой пылью. Обнаруживаю на верхней полке «Руководство по психиатрии» Блейлера 1920 года, монографию Кандинского «О псевдогаллюцинациях» 1952 года и… запрещенную Библиотеку Ермакова 20-х годов![2] Дрожащими руками беру «Толкование сновидений» и «Введение в психоанализ» Фрейда, сдуваю пыль, спускаюсь. Библиотекарша удивляется, потом пугается. Я обещаю не разглашать, она благодарно разрешает читать тут, в закутке. Блейлера и Кандинского беру с собой.

Консилиум в психиатрической клинике, я присутствую как член студенческого кружка при кафедре. Врач представляет повторного больного как травматика с атипичной белой горячкой. Обсуждение начинают с меня как самого младшего. Я диагностирую шизофрению, осложненную алкоголизмом, дифференциальный диагноз – периодический органический психоз. Обосновываю диагноз наличием псевдогаллюцинаций, ссылаюсь на Кандинского. Обсуждение идет по кругу, врачи и ассистенты кафедры сходятся на алкоголизме, но профессор поддерживает мой диагноз.

В следующий раз врачи повторяют диагноз, который ставлю я, и профессор объявляет, что будет теперь спрашивать меня в последнюю очередь, чтобы другие думали сами. После окончания института несколько кафедр предлагают мне аспирантуру. Можно стать ассистентом на кафедре психиатрии с близкой перспективой на заведование клиникой и уже сейчас занять должность главного врача республиканского диспансера. Но мне хочется поработать самостоятельно, и я еду на Урал.

> Мы добиваемся любви других, чтобы иметь лишний повод любить себя.
>
> *Дени Дидро*

На одной волне

В других нас раздражает не отсутствие совершенства, а отсутствие сходства с нами.

Джорж Сантаяна

Я до сих пор иногда испытываю отголоски детской тревоги покинутости, когда неохотно прощаюсь с клиентом, ощущая прилив нежности к нему. В завершающей фазе терапии эта тревога обостряется и смешивается с горестным чувством предстоящей утраты. Легче, когда последние аккорды моей скрипки и его аккомпанемента звучат согласованно. Бывало, что появлялись сны и фантазии с проблемами клиента, а то и его симптомы. В прежние времена я начинал много говорить, старался понравиться клиенту, ждал ухудшения его состояния – может, останется?

Если же новый клиент неожиданно уходил, у меня появлялось чувство обиды, мысль о его неспособности к сотрудничеству и потеря интереса к нему: не очень-то и хотелось. Где-то скреблась досада на себя, что не смог быть нужным, и чувство вины, как будто обнадежил и обманул, и обострялось стремление спасать следующего.

Теперь я спрашиваю, с чем уйдет клиент после сессии: «Насколько оправдались ваши ожидания? Чего не хватило? Что вы сейчас чувствуете ко мне?» Услышать от клиента упрек в том, чего он не получил, немного болезненно для самолюбия. Зато это хорошая возможность обнаружить и обсудить невысказанные до того ожидания клиента.

Эмпатия (*греч.* em – в, внутри, pathia – чувственность) связана с умением вникать в эмоциональное состояние партнера (независимо от того, испытывает он радость, злость, страх, печаль или вожделение). Это умение позволяет создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Взаимная эмпатическая связь становится объединяющим фактором: «Я чувствую, что ты чувствуешь, что я чувствую».

Эмпатия стимулирует клиента к работе со своими чувствами здесь и сейчас, вместе со мной. Полезно, например, сочувственно сказать клиенту: «Похоже, это вас тогда очень расстроило», или «Представляю, как трудно было вам принять это решение». Такие высказывания показывают клиенту, что я готов разделить его

переживания и вместе справиться с ними.

Важное условие успешной эмпатии – перевоплощение. Это способность понять клиента на основе сопереживания, постановки себя на место клиента. В основе перевоплощения лежат легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Моя эмпатия развилась как попытка вчувствоваться в отстраненную тревожно-депрессивную мать, навсегда оставшуюся одинокой женщиной. Таковы в основном мои клиентки, и мне очень нравится делиться с ними своим теплом и по-мужски терпеливо поддерживать их.

Эмпатия может проявляться в разных формах. *Сопереживание* – это переживание мною того же эмоционального состояния, которое испытывает клиент. *Сочувствие* – профессионально формализованная форма выражения мною своего состояния по поводу переживаний клиента. *Содействие* – практическая помощь клиенту.

Эмоциональный канал эмпатии дает мне возможность входить в эмоциональный резонанс с клиентом – сопереживать, сочувствовать. Эмпатия происходит за счёт эмоционального реагирования на воспринимаемые внешние, часто почти незаметные, проявления эмоционального состояния клиента – особенностей его речи, мимических реакций, жестов и поступков.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность моего внимания, восприятия и мышления на понимание сущности клиента, его состояния, проблем и поведения. В этом компоненте эмпатии не стоит искать логику или мотивацию интереса к клиенту. Это спонтанный интерес к клиенту, открывающий возможность его эмоционального и интуитивного отражения в моих мыслях.

Интуитивный канал эмпатии позволяет мне предвидеть поведение клиента, действовать в условиях дефицита исходной информации о нем, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются мои различные сведения о клиенте.

Дифференцированный эмпатический отклик фокусирует внимание клиента на важной, но недостаточно проясненной информации. Он может, например, выражаться в заинтересованном повторении соответствующих слов клиента. *Интегрирующий эмпатический отклик* показывает общий смысл нюансов информации, не осознанный клиентом. Например, клиент доказывает, что не нуждается больше в терапии и несколько раз вскользь замечает, что она ничего ему не дала, а его знакомые называют психологов шарлатанами. Я предлагаю клиенту поговорить о его разочаровании во мне.

Радуясь смелости клиента проявлять свое недовольство мной, противоречить мне и настаивать на своем, я поощряю его стремление к самостоятельности. Выступая в качестве сильного спарринг-партнера, которого нелегко победить, я создаю условия для тренировки активного самоутверждающего стиля общения. Причинив невольно клиенту боль, я признаю свою вину и переживаю этот момент на его стороне, создавая у него образец ответственного поведения. Не скрывая своего удовольствия от такого живого общения, я побуждаю клиента тоже проявлять тепло и нежность.

> Некоторые из успешных психотерапевтов чувствуют и ведут себя так, словно они – большие плюшевые мишки, которых можно мысленно обнять, потискать, потрепать и погладить, использовать какое-то время, а затем выбросить, когда отпадает необходимость.
>
> *Шелдон Роут*

Эмоциональный интеллект (ЭИ) включает в себя: осознание эмоций, различение выражения эмоций, осознанную регуляцию эмоций, использование эмоций в мыслительной активности. В отличие от интеллектуального коэффициента, уровень которого во многом определен генами, ЭИ развивается в течение всей жизни человека. Развитие ЭИ – сложнейшая работа, но именно она повышает личную эффективность. Особенности ЭИ определяют индивидуальные характеристики личности.

Уровень эмоционального интеллекта зависит от следующих способностей и умений:

- умение определить, какие именно чувства и эмоции вы ощущаете и почему;
- способность быть хорошего мнения о себе;
- умение отстаивать свои интересы, учитывая интересы окружающих и не проявляя при этом ни излишней агрессии, ни пассивности;
- способность осознать свои жизненные цели, искать пути их достижения и организовать соответствующую деятельность;
- умение завязывать знакомство и поддерживать отношения с другими людьми, умение заводить друзей;
- способность отождествляться с другим человеком и продуктивно сотрудничать с ним;
- умение признавать реальность и встречать трудности лицом к лицу;
- способность переносить стресс и контролировать свои импульсы;

• умение быть оптимистичным;
• способность быть довольным жизнью.

К биологическим предпосылкам ЭИ относятся уровень эмоционального интеллекта родителей, правополушарный тип мышления, наследственные задатки эмоциональной восприимчивости, свойства темперамента, особенности переработки информации.

Социальные предпосылки эмоционального интеллекта складываются прежде всего в семейном окружении. Они определяются уровнем образования родителей и семейным доходом, эмоционально благополучными отношениями между родителями. Большое значение имеет их внимание к внутренней жизни ребенка и формирование у него внешнего локуса контроля, адекватной самооценки и позитивного образа Я, развитие у ребенка самоконтроля и способности к взвешенному анализу эмоциональной информации, а также отсутствие жесткой установки на соответствие поведения ребенка требованиям его тендерной роли.

> Человеческим существам нравится, когда им говорят, что следует делать, однако еще больше им нравится сопротивляться и не делать того, о чем им говорили. Именно поэтому они прежде всего запутываются в ненависти к тому, кто им советует что-то делать.
>
> *Карлос Кастанеда*

Я никогда не смогу целиком отказаться от своей самобытности, но могу следить, чтобы она не мешала, а шла в дело. Мне бы хотелось, чтобы клиенты вылечили мои раны своей любовью, которой не хватило от мамы. Но клиенты сами ждут от меня исцеляющей, самоотверженной любви. В этом ожидании мы заранее испытываем взаимные нежные чувства.

Однако для пользы дела мне нужно высвободить подавленную агрессивность клиента, хотя это означает провокацию для моей агрессивности. Если я боюсь ее и плохо контролирую, я могу вытеснить свою обиду и не замечать негативных импульсов клиента, препятствовать их проявлению или своим преувеличенным дружелюбием усиливать вытеснение агрессии с обеих сторон.

Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение *(Ромек, 2008)*

	Уверенное поведение	Неуверенное поведение	Агрессивное поведение
Контакт глаз	Устойчивый контакт глаз: в глаза партнеру смотрят в момент предъявления требований, отводят взгляд, когда слушают возражения	Отсутствие контакта глаз: смотрят себе под ноги, на потолок, в свои бумаги, но не в глаза собеседнику	Пристальный взгляд прямо в глаза собеседнику
Дистанция общения	Оптимальная. Соответствует принятым в данной среде стандартам дистанции официального общения	Стремится к увеличению: от партнера «отступают», начинают говорить с очень большого расстояния	Минимальная. На партнера все время «наступают», вторгаются на его территорию
Жестикуляция	Соответствует смыслу сказанного	Напряженная. Дрожь и хаотичные движения. Судорожно перебирают бумаги, не знают, куда деть руки	Бурная. Размахивают руками, совершают шумные и хаотичные движения, стучат дверями и бьют посторонние предметы
Тон, громкость голоса	Говорят достаточно громко, чтобы быть услышанным собеседником. Уверенные интонации. Собеседника внимательно выслушивают	Говорят тихо, сбивчиво, стремятся сократить паузы в разговоре. Фразы неоправданно затянуты	Крики, вопли, угрожающие интонации. Собеседника совсем не слушают, не дают договорить. Говорят короткими рублеными фразами
Чувства	Спокойствие, уверенность	Страх, тревога, вина	Злость, ярость
Содержание речи	Информирование о своих правах, желаниях, намерениях, действиях	Оправдания, извинения, объяснения	Упреки, угрозы, приказы, оскорбления
Местоимение «Я», «мне»	Указывает на тот факт, что именно человек сам стоит за данным требованием	Используется неопределенная форма глагола, речь от третьего лица	Во фразах, содержащих угрозы и приказы
Содержание требования	Краткое и четкое	Понять, чего именно хочет человек, невозможно — об этом не говорят	Угрозы, приказы
Обоснование	Краткое и четкое	Обоснование излишне длинное и путаное, насыщено извинениями и ненужными объяснениями	Не дается

Приведу важнейшие характеристики уверенного поведения.

• Использование местоимения «я» как готовность отвечать за

свои слова и поступки.

• Импровизация как спонтанная реализация желаний и требований.

• Открытое, спонтанное и подлинное выражение в речи всех испытываемых чувств.

• Ясное проявление чувств в невербальной форме и соответствие между словами и невербальным поведением.

• Прямое и честное выражение собственного мнения.

• Высказывание и принятие похвалы, критики и требований, вопреки давлению окружающих.

• Способность говорить «нет»; начинать и заканчивать разговор.

В первые годы работы я испытывал неуверенность в себе, чувство некомпетентности и растерянности, держался на дистанции, был сдержан, тревожен и не верил в потенциал клиентов. Теперь я знаю: мои клиенты сами обладают необходимыми возможностями для исцеления. А я не только помогаю, но и учусь чему-то у каждого из них и с каждым решаю непростые вопросы.

• Стоит ли стремиться, чтобы он отказался от своей формы приспособления, сумею ли я обеспечить ему лучшую?

• Действительно ли мое мировоззрение и способы решения проблем подойдут и клиенту?

• Не происходит ли скрытое соперничество между мною и близкими клиента?

• Не нарастает ли зависимость клиента от меня?

• Не превращается ли терапия в манипуляцию клиентом?

• Не превращается ли он в объект материальной и психологической эксплуатации?

Мои попытки быть нейтральным в ценностных ситуациях выглядят для некоторых так, как будто я считаю приемлемым и оправданным поведение, неприемлемое с социальной, моральной и правовой точек зрения. Я не скрываю свою психологическую позицию по таким вопросам, как семья, секс, аборты, религия, наркотики. Не избегаю ценностных дискуссий, т. к. немало проблем скрыто именно в ценностных конфликтах клиентов или в непонимании ими собственной ценностной системы.

Однако моя ясная ценностная позиция не подразумевает нравоучений и морализирования воспитателя, знающего, что такое хорошо и что такое плохо. Я лишь поднимаю вопросы, а ответы на них ищет и находит клиент на основе собственных ценностей. Ориентируясь на свою систему ценностей, я также помогаю клиенту лучше понять последствия некоторых решений, поступков для его собственной жизни и благополучия близких

ему людей.

Я расспрашиваю о чувствах клиента в ответ на мое критическое замечание. Не поддаюсь на предложение замять обиду – мол, ничего особенного. Потом это окажется камнем за пазухой, которым воспользуется сопротивление. Я не отрицаю свою ошибку, когда клиент ставит ее мне на вид. Признаю ее сразу, не пытаясь оправдываться и тем более – сваливать ответственность за свой прокол на клиента.

Клиент может отрицать, что моя ошибка имеет для него значение. Или, наоборот, охотно присоединится к моей самокритике и начнет делать из мухи слона. Если его манера самоутверждаться за мой счет становится слишком неприятной, я говорю о своих чувствах и предлагаю клиенту переформулировать свое критическое высказывание.

Даже если я не согласен с клиентом по существу, я допускаю, что он может быть прав. В то же время не дохожу до формального соглашательства или показательного самобичевания, использую то, что случилось, для пользы дела. Разбираюсь, что я объективно сделал не так, а что клиент приписал мне. Извиняюсь за первое и работаю со вторым.

Когда мазохист слышит мою критику, он вновь чувствует себя жертвой строгого родителя. Он не отделяет своего «Я» от своих чувств, мыслей, и высказываний, при этом нередко чувствует одно, думает другое, а говорит третье. После моего критического замечания он может заняться самоедством, стеная и плача в надежде разжалобить меня и превратить из критика в спасителя. Когда это не выходит, он получает свой приз: все всегда делают его жертвой. В другой раз он может начать неубедительно оправдываться, чтобы получить дополнительную порцию критики и за это. Загнанный в угол, он в отчаянии выпаливает что-то типа «Сам дурак!», потом благородно прощает и униженно просит прощения.

Клиент может жаловаться на своих родителей, сваливая на них ответственность за свое поведение. Но если я скажу папиной дочке что-то плохое про ее безответственного отца, или полусироте про ее строгую мать или бабушку, оскорбленная клиентка покажет мне, что такое «Наших бьют!».

Как воспринимать критику клиента

• Каждый собеседник имеет одинаковые права и равно подчиняется данным правилам.

• Критика в мой адрес – мой личный резерв совершенствования. Критика – это форма помощи для устранения недостатков в работе.

• Нет такой критики, из которой нельзя было бы извлечь

пользу.

• Всякая ретушь критики вредна, так как «загоняет болезнь внутрь» и тем затрудняет преодоление недостатков.

• Деловое восприятие критики не должно зависеть от того, кто (какой человек, с какими целями) высказывает критические замечания.

• Восприятие критики не должно зависеть от того, в какой форме она преподносится: главное, чтобы были проанализированы недостатки.

• Центральный принцип конструктивного восприятия критики – «все, что я сделал, можно делать лучше».

• Ценнейшая польза внешней критики в том, чтобы отыскивать для себя рациональное зерно даже там, где оно с первого взгляда не просматривается.

• Любая критика требует размышлений как минимум о том, чем она вызвана, как максимум – как исправить положение.

• Полезное обращение к критическим замечаниям состоит в том, чтобы увидеть те сферы работы, которые оказались вне твоего поля зрения.

• Первый шаг правильного восприятия критики – ее фиксация, второй – осмысление под углом зрения пользы для дела, третий – исправление недостатка, четвертый – создание условий, исключающих его повторение.

• Если меня критикуют, значит, верят в мои способности исправить дело и работать лучше.

• Когда критика в мой адрес отсутствует – это показатель пренебрежения ко мне как к профессионалу или неверие в мои способности воспринимать ее по-деловому.

• Наиболее ценная критика та, которая указывает на несовершенство того, что кажется нормальным.

• У меня нет права обижаться на клиента, есть лишь право на конструктивное осмысление того, что сказано в мой адрес.

• Критика возможных негативных последствий принятых мною решений – предпосылка своевременного предотвращения ошибок в работе.

• Я имею право активно отстаивать свою позицию. Единственное, чего мне нельзя – искажать факты ради своего оправдания.

• Большое количество взаимной критики – показатель плохого психологического климата в отношениях с клиентом. Это само по себе требует активных критических осмыслений.

• Если я конструктивно использую критические замечания, значит, я зрелая личность.

• Любая критика полезна уже хотя бы потому, что позволяет

выяснить отношение критикующего ко мне, которое могло бы выразиться в более крайних формах.

• Признать критику – это значит принять на себя ответственность за исправление недостатков.

• Даже если клиент ошибается, не следует торопиться давать ему отповедь: для вовлечения других в сферу критики полезно поддержать его попытку критически разобраться в деле.

> Следует воздерживаться в беседе от всяких критических, хотя бы и доброжелательных, замечаний: обидеть человека легко, исправить же это – трудно, если не невозможно.
>
> *Артур Шопенгауэр*

Практикум

Мало обладать выдающимися качествами, надо еще уметь ими пользоваться.

Франсуа Ларошфуко

Тесты

Мотивация аффилиации *(А. Меграбян, М. Ш. Магомед-Эминов по: Духновский, 2010)*

Аффилиация (от *англ.* affiliation – соединение, связь) – потребность человека в общении, дружбе, любви, обществе других людей. При согласии с утверждением рядом с его цифровым обозначением поставьте ответа знак «плюс» («Да»), при несогласии – знак «минус» («Нет»).

Шкала «Стремление к принятию» (СП)

1. Я легко схожусь с людьми.
2. Когда я расстроен, то предпочитаю быть на людях, а не оставаться в одиночестве.
3. Лучше бы меня считали способным и сообразительным, чем общительным и дружелюбным.
4. Я меньше, чем большинство людей, нуждаюсь в близких друзьях.
5. О своих переживаниях я говорю людям скорее часто и охотно, чем редко и в особых случаях.
6. От хорошего фильма я получаю больше удовольствия, чем от компании.
7. Мне нравится заводить как можно больше друзей.
8. Я предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, а не на оживленном курорте.
9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят превыше дружбы.
10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
11. Излишняя откровенность с друзьями может мне повредить.
12. Когда я встречаю на улице знакомого, то не только здороваюсь, но и стараюсь перекинуться с ним парой слов.
13. Независимость и свободу от других я предпочитаю прочным дружеским узам.

14. Я посещаю компании и вечеринки потому, что это хороший способ завести друзей.

15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.

16. Я не доверяю слишком открытому проявлению дружеских чувств.

17. У меня очень много близких друзей.

18. Когда я нахожусь в обществе незнакомых людей, мне совсем неважно, нравлюсь я им или нет.

19. Индивидуальные развлечения я предпочитаю групповым.

20. Открытые, эмоциональные люди привлекают меня больше, чем серьезные, сосредоточенные.

21. Я скорее прочту интересную книгу или посмотрю телевизор, чем проведу время на вечеринке.

22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем наслаждаться видами и посещать достопримечательности в одиночестве.

23. Мне легче решить трудный вопрос, когда я обдумываю его один, чем когда обсуждаю с другими.

24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать только на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.

25. Даже в компании мне трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.

26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.

27. Вечер, проведенный за любым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка.

28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.

29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать своих чувств, чем пытаюсь с кем-нибудь поделиться.

30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в веселой компании.

Шкала «Страх отвержения» (СО)

1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.

2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не ухожу первым.

3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.

4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.

5. Обычно я легко общаюсь с незнакомыми людьми.

6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.

7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них я не согласен.

8. Если я прошу кого-то пойти со мной и он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.

9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.

10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше я это пропущу, чем прерву говорящего и попрошу повторить.

11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.

12. Мне трудно отказывать людям.

13. Я все же могу получить удовольствие от вечеринки, даже если вижу, что одет не так, как надо.

14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.

15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.

16. Я редко стесняюсь обращаться к людям за помощью.

17. Я редко противоречу людям из-за боязни их задеть.

18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.

19. Всякий раз, когда я иду в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.

20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.

21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.

22. Временами я уверен, что никому не нужен.

23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно отзывается в мой адрес.

24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.

25. Меня очень легко задеть, даже если это незаметно со стороны.

26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.

27. Когда я должен за чем-нибудь обращаться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.

28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, я чувствую себя неуверенно.

29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.

30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.

Обработка результатов

Шкала СП. Поставьте себе по одному баллу за ответы «Да» по позициям 3, 4, 6, 8–11, 13, 16–19, 23–25, 27–29 и за ответы «Нет» по позициям 1, 2, 5, 7, 12, 14, 15, 20, 22, 26. Подсчитайте общую сумму баллов за ответы «Да» и «Нет». У меня 19 баллов.

Шкала СО. Поставьте себе по одному баллу за ответы «Да» по позициям 1–4, 8–10, 12, 14, 15, 17–19, 22, 23, 25, 27, 28, 30 и за ответы «Нет» по позициям 5–7, 11, 13, 16, 20, 21, 24, 26, 29. Подсчитайте общую сумму баллов. У меня 15 баллов.

Интерпретация результатов. Если сумма баллов по шкале СП больше таковой по шкале СО, то у вас выражено стремление к аффилиации; если же эта сумма баллов меньше, то у вас выражен мотив «страх отвержения». При равенстве суммарных баллов по обеим шкалам следует учитывать, на каком уровне (высоком или низком) оно проявляется. Если уровни стремления к принятию и страха отвержения высокие, это может свидетельствовать о наличии у вас внутреннего дискомфорта, напряженности, так как страх отвержения препятствует удовлетворению потребности быть в обществе других людей.

Шкала оценки навыков построения отношений*(Коттлер, Браун, 2001)*

Оцените, насколько вам подходят следующие утверждения: (5) всегда; (4) почти всегда; (3) иногда; (2) редко; (1) никогда.

Самосознание

• Я нахожусь в контакте со своими чувствами.

• Наедине с самим собой я чувствую себя комфортно.

• Я осознаю свои страхи, тревоги и нерешенные конфликты.

Самораскрытие

• Я искренне и понятно выражаю свои чувства.

• В общении я точен и выразителен.

• Я открыто делюсь своими мыслями и чувствами.

Активное слушание

• Я умею сосредоточиваться на том, что говорят другие, и могу воспроизвести основной смысл их сообщений.

• Когда я слушаю, я демонстрирую внимание и заинтересованность.

• Я способен игнорировать внутренние и внешние стимулы, отвлекающие мое внимание.

Реагирование

• Другие люди воспринимают меня как надежного человека, с которым можно поговорить.

• Я умею показать, что я понял услышанное.

• Я понимаю мысли и чувства, стоящие за поведением других

людей.

Инициирование

• Я способен увлечь другого человека.

• Я могу заставить раскрыться другого человека.

• Я могу плавно и естественно оживить беседу.

Установки

• Я не осуждаю других людей и принимаю их, даже если их ценностные ориентации и мнения отличаются от моих собственных.

• Я отношусь благожелательно и уважительно к другим людям.

• Я умею заботиться и сострадать.

Способность справляться с конфликтами

• Я умею вступать в конфронтацию с другими людьми, не вынуждая их при этом занимать оборонительную позицию.

• Я беру на себя ответственность за спровоцированные мною конфликты.

• Я умею разряжать взрывоопасные ситуации.

Оцените свои навыки (максимальный балл – 115, минимальный – 23). Обратите внимание на качества, которые вы оценили на «тройку» и ниже. Если вы собираетесь их тренировать, составьте план тренинга. После его выполнения протестируйтесь снова. Я набрал 99 баллов, троек нет.

Диагностика эмоционального интеллекта*(Н. Холл по: Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2005)*

Методика состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1) эмоциональная осведомленность,

2) произвольное управление своими эмоциями и отходчивость,

3) самомотивация,

4) эмпатия,

5) распознавание эмоционального состояния других людей и умение воздействовать на него.

Оцените каждое утверждение:

• полностью не согласен (–3 балла);

• в основном не согласен (–2 балла);

• отчасти не согласен (–1 балл);

• отчасти согласен (+1 балл);

• в основном согласен (+2 балла);

• полностью согласен (+3 балла).

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции

служат источником знания, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в моей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, таких как веселье, радость, внутренний подъем и смех.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не зацикливаюсь на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать успокаивающе на других людей.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить творчески к решению жизненных проблем.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.

19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».

20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.

21. Я хорошо могу распознавать эмоции по выражению лица.

22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.

23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.

24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.

25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.

26. Я способен улучшить настроение других людей.

27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.

28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.

29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.

30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Ключ

Шкала «Эмоциональная осведомленность» – пункты 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала «Управление своими эмоциями» – пункты 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала «Самомотивация» – пункты 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала «Эмпатия» – пункты 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала «Распознавание эмоций других людей» – пункты 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Уровни эмоционального интеллекта по шкалам: 14 и более – высокий, 8–13 – средний, 7 и менее – низкий. Общий уровень эмоционального интеллекта: 70 и более – высокий, 40–69 – средний, 39 и менее – низкий. У меня 82 балла.

Тест на эмпатию

(И. М. Юсупов, 1993)

Отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывайте ответам следующие числа: 0 – ответу «не знаю»; 1 – «нет, никогда»; 2 – «иногда»; 3 – «часто»; 4 – «почти всегда» и 5 – «да, всегда».

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».

2. Взрослых детей раздражает забота родителей.

3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудачах других людей.

4. Среди всех музыкальных передач предпочитаю передачи о современной музыке.

5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами.

6. Больному человеку можно помочь даже словом.

7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.

8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.

9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.

10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.

11. Я равнодушен к критике в мой адрес.

12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.

13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.

14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.

15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.

16. Родители относятся к своим детям справедливо.

17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.

18. Я не обращаю внимания на плохое настроение моих родителей.

19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.

20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.

21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.

22. В детстве я приводил домой кошек и собак.

23. Все люди необоснованно озлоблены.

24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.

25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.

26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.

27. Человеку станет легче, если внимательно слушать его жалобы.

28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.

29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.

30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своих хозяев.

31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.

32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.

33. Молодежь должна удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами: 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете.

Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех же следует сомневаться в их достоверности, а при пяти – можете считать, что работу выполнили напрасно.

Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатичных тенденций. У меня два неискренних ответа, в сумме 63 балла.

Если вы набрали от 82 до 90 баллов – это очень высокий уровень эмпатичности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, вы тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о психическом здоровье.

От 63 до 81 балла – высокая эмпатичность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее, вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты с окружающими и находите с ними общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вашу душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и

интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов – нормальный уровень эмпатичности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем влиянии чувств собеседника теряете терпение. Деликатно предпочитаете не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому случается, что их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12–36 баллов – низкий уровень эмпатичности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в большой компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишенными смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы – сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, когда чувствуете свою отчужденность, окружающие не слишком жалуют вас вниманием. Но это поправимо, если вы избавитесь от панциря и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их проблемы как свои.

11 баллов и менее – очень низкий уровень. Эмпатичные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания

предпочитаете искусству. В деятельности слишком сконцентрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Необходима гимнастика чувств.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей *(В. В. Бойко, 2008)*.

Оцените, соответствуют ли вам следующие утверждения: «да» или «нет».

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании

к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Ключ к тесту. Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, –13, +19, +25, –31. У меня 6 баллов.

2. Эмоциональный канал эмпатии: –2, +8, –14, +20, –26, +32. У меня 4 балла.

3. Интуитивный канал эмпатии: –3, +9, +15, +21, +27, –33. У меня 5 баллов.

4. Установки, способствующие эмпатии: +4, –10, –16, –22, –28, –34. У меня 4 балла.

5. Проникающая способность в эмпатии: +5, –11, –17, –23, –29, –35. У меня 6 баллов.

6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, –24, +30, –36. У меня 6 баллов.

В сумме у меня 31 балл.

Интерпретация результатов. Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

1. Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

2. Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную «волну» с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно взаимодействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

3. Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров.

4. Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил

себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

5. Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

6. Идентификация – еще одно непременное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживания, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться от 0 до 36 баллов.

Оценка результатов: 30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии; 29–22 – средний; 21–15 – заниженный; менее 14 баллов – очень низкий.

Любое затруднение в общении (например, неуверенность или необъяснимая антипатия) проявляется на трех уровнях: телесном, эмоциональном и умственном. Отсюда вытекают три пути повышения эмпатии:

1) освободиться от телесной скованности и мышечных зажимов;

2) настроиться на непредубежденное, неподдельное выражение своих чувств;

3) освободиться от предубеждений и предрассудков, от психологических комплексов, искажающих принятие решений относительно других и самого себя.

> Интуиция – это уступка, которую логика делает нетерпению.
>
> *Рита Мэй Браун*

Определение ролевых позиций в межличностных отношениях

(Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2005)

Согласно Эрику Берну, обращаясь к другому человеку, мы выбираем одно из возможных состояний нашего «Я»: состояние Родителя, Взрослого или Ребенка (Дитя). Попробуйте оценить, как сочетаются эти три «Я» в вашем поведении. Для этого оцените приведенные утверждения в баллах от 0 до 10.

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, что мне хочется подурачиться, как маленькому.
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Как и многие люди, я бываю обидчив.
14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети, безусловно, должны следовать указаниям родителей.
16. Я увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.
20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.

Подсчитайте сумму баллов в соответствии с ключом:

1, 4, 7, 10, 13, 16, 19 Дитя (Д).

2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 Взрослый (В).

3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 Родитель (Р).

Расположите соответствующие символы в порядке убывания их значения. У меня получилось ВДР (49–32–28).

Если у вас получилась формула ***ВДР,*** то вы обладаете

развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и нравоучениям. Постарайтесь сохранить эти качества.

Если вы получили формулу ***РДВ,*** то для вас характерны категоричность и самоуверенность. Кроме того, Родитель с детской непосредственностью режет правду-матку, ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Поэтому таким людям желательно работать не с людьми, а с машинами, кульманом, этюдником и т. п.

Если на первом месте в формуле ***Д,*** то это вполне приемлемый вариант для научной работы. Но детская непосредственность хороша только до определенных пределов. Если она начинает мешать делу, то пора взять свои эмоции под контроль.

Диагностика коммуникативного контроля

(М. Шнайдер по: Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2005)

Оцените каждое высказывание как верное (В) или неверное (Н) применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

1. Мне кажется трудным подражать другим людям.
2. Я смог бы свалять дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что мои переживания более глубоки, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В различных ситуациях в общении с другими людьми я часто веду себя по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я часто бываю именно таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Начислите по 1 баллу за ответ «Н» на вопросы 1, 5, 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы. У меня 6 баллов.

0–3 балла – низкий коммуникативный контроль; высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей. Человек непосредственный и откровенный, но может восприниматься окружающими как излишне прямолинейный и навязчивый. Самодостаточен, сдержан в контактах, ведет себя в

соответствии с собственными установками, принципиален, упорно отстаивает свое мнение.

4–6 баллов – средний коммуникативный контроль. Человек в общении непосредственен, искренне относится к другим, в меру сдержан в эмоциональных проявлениях, соотносит свои реакции с поведением окружающих людей.

7–10 баллов – высокий коммуникативный контроль; социальная смелость, активность, жизнерадостность, разговорчивость, подвижность, дипломатичность в отношениях с окружающими. Человек знает, где и как себя вести, умеет выражать и передавать широкий спектр эмоций вербальными и невербальными средствами, постоянно следит за собой, управляет выражением своих эмоций. Эффективно и убедительно демонстрирует сложные черты характера и поведенческие реакции, такие как настороженность, замкнутость, интровертированность. А затем уже «изображает» себя дружелюбным, открытым, экстравертированным.

Умеете ли вы слушать?*(М. Снайдер по: Измайлова, 2011)*

Ответьте на вопросы и оцените свои ответы: «почти всегда» – 2 балла, «в большинстве случаев» – 4 балла, «иногда» – 6 баллов, «редко» – 8 баллов, «почти никогда» –10 баллов.

1. Стараетесь ли вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны вам?
2. Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению?
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым вам человеком?
5. Имеете ли вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли вы тон, голос, выражение лица в зависимости оттого, кто ваш собеседник?
8. Меняете ли вы тему разговора, если он коснулся неприятной для вас темы?
9. Поправляете ли вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова или названия, а также вульгаризмы?
10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем вы говорите?

Ключ. Обычно средний балл слушателей 55. Если вы набрали

более 62 баллов, то вы слушатель «выше среднего уровня». У меня 76 баллов.

> Наша искренность в немалой доле вызвана желанием поговорить о себе и выставить свои недостатки в благоприятном свете.
>
> *Франсуа Ларошфуко*

Ваш стиль критики
(Соснин, Лунев, 1993)

Критика может быть направлена на неадаптивное поведение, но не на личность. Нельзя использовать ее для самоутверждения. Критика ранит самолюбие собеседника, поэтому в этот момент нужно быть максимально деликатным и чутким. Этот тест покажет вам, насколько вы владеете искусством конструктивной критики.

Ответьте: да или нет.

1. Склонны ли вы высказывать свои рекомендации собеседнику, когда обеспокоены или утомлены?
2. Встречаются ли в ваших критических замечаниях нотки раздражения, скуки и сарказма?
3. Стараетесь ли вы понять и учесть физическое и эмоциональное состояние собеседника, прежде чем выскажете свои замечания?
4. Нравится ли вам оставлять за собой последнее слово, прибегая к выражениям типа «Я же тебе говорил!», «Я так и думал!», «Ну что, я оказался прав, не так ли?»
5. Можете ли вы так же легко высказать похвалу, как и отметить погрешность?
6. Верно ли, что вы испытываете тайное чувство превосходства или чувство неполноценности?
7. Когда вы делаете ошибки, свойственно ли вам обычно находить для них оправдания?
8. Прислушиваетесь ли вы к предложениям, критическим замечаниям в свой адрес и оцениваете ли их объективно?
9. Склонны ли вы поднимать шум по пустякам?
10. Можете ли вы молча слушать другого, не давая немедленный ответ на все, что произносится?
11. Часто ли ваше лицо выражает гнев, отвращение, нетерпение?
12. Столкнувшись с ошибкой, вы чаще испытываете раздражение или просто стремитесь исправить ее?

Ключ. Все ответы должны быть «Нет», кроме 3, 5, 8 и 10. Суммируйте баллы. У меня 10 баллов.

10–12 баллов. Вы умеете высказывать критику мягко и артистично, в виде рекомендаций.

8–10 баллов. Вы высказываете критику таким образом, что она принимается как помощь, а не как упрек. Вы помните, что главная цель критики – помочь человеку стать лучше.

4–7 баллов. Ваш подход в основном негативный. Вы обращаете внимание прежде всего на противоречия, на то, что разъединяет, не стремитесь достигать согласия.

0–3 балла. Вам свойственно выдавать критику, пропитанную ядом. Есть более легкие, быстрые и надежные способы исправить то, что вам не нравится.

Упражнения

Создай самого себя, а затем воздействуй на других тем, что ты есть.

Вильгельм фон Гумбольдт

Риск открытости

Задумайтесь над следующими вопросами:

• Хочу ли я большей близости с людьми?

• Что для меня означает близость или интимность: откровенные разговоры, физическая близость, прикосновения?

• Нравится ли мне, когда другие делятся со мной чем-то важным в их жизни, включая их секреты и глубокие чувства?

• Нравится ли мне делиться с другими чем-то важным в моей жизни – моими секретами и моими чувствами?

• С какими людьми я сейчас близок?

• Поощряю ли я других к большей близости со мной? Как я это делаю?

• Можно ли сказать, что близость с людьми несколько пугает меня? Если да, что именно меня пугает?

• Как я действую, если чувствую, что отвергнут кем-то?

• Был ли я когда-либо действительно оставлен или отвергнут кем-то?

• В случае потверждения как я пытаюсь управлять своими чувствами?

• Бывает ли, что я избегаю знакомиться или войти в группу, поскольку боюсь, что не буду принят?

• Могут ли другие люди легко отпугнуть меня?

• Легко ли я обижаюсь и что я делаю, когда обижен?

• Избегаю ли я тех, кто, возможно, хочет сблизиться со мной?

• Что я делаю, когда другие хотят подружиться со мной, а я не хочу?

Станьте оптимистичнее

Скажите себе: «Сегодня весь день я…

1. Буду радостным и веселым насколько возможно. Улыбнусь как минимум 3 раза в день.

2. Попробую относиться к людям немножко сочувственнее и дружелюбнее.

3. Постараюсь меньше критиковать и быть более снисходительным к недостаткам, промахам и ошибкам окружающих меня людей. Буду стараться увидеть их действия в наиболее благоприятном свете.

4. Насколько позволят обстоятельства, буду действовать с уверенностью в успехе и чувством, что я уже являюсь той личностью, которой мне захотелось бы стать. Буду действовать и чувствовать, как эта самая личность.

5. Не буду рассматривать ситуацию через черные очки.

6. Что бы ни случилось, буду реагировать спокойно и, по возможности, разумно.

7. Буду полностью игнорировать все негативные факты, которые я не в силах изменить».

Попытайтесь прожить по этим правилам один месяц, и вы убедитесь, что чувство вины, тревога и раздражение исчезнут, а уверенность в себе, в собственных силах возрастет.

Станьте увереннее

1. Не старайтесь заранее прикидывать, как выразить свою мысль. Просто начинайте говорить, импровизируя в процессе разговора. Ваш внутренний механизм подберет для вас нужные слова.

2. Не планируйте наперед и не задумывайтесь надолго, прежде чем перейти к действию. Делайте свое дело и вносите поправки по мере продвижения вперед. Доверьтесь своему «автопилоту».

3. Перестаньте критиковать себя по всякому поводу. Сознательная самокритика хороша, вероятно, не чаще одного раза в год. Если ею заниматься непрерывно день за днем, то ничего, кроме вреда, из этого не выйдет. Умейте вовремя остановиться.

4. Привыкайте говорить громче. Заторможенные люди обычно невольно произносят слова тихо. Громкий голос позволяет включить ту силу, которая заблокирована. Не зря приемам каратэ сопутствуют резкие выкрики. Вложите в свой голос больше

уверенности.

5. Не скрывайте своих чувств от людей, приятных вам. Не бойтесь, что вас сочтут угодливым, несерьезным или заподозрят в каких-то скрытых намерениях. Делайте каждый день комплименты по меньшей мере трем своим коллегам. И если вы в браке, говорите супругу хотя бы утром и вечером: «Я люблю тебя».

Настойчивый покупатель

В магазине проявите настойчивость при выборе товара, пока он вас полностью не удовлетворит. Покупать необязательно, можно просто поблагодарить продавца за терпение и пообещать заходить.

Самореклама

Напишите рекламное объявление «Ищу работу», представив в нем свои профессиональные навыки и лучшие личные качества. Обсудите текст объявления с партнером. Поменяйтесь ролями и обсудите впечатления.

Полюбите себя

Составьте как можно более подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Теперь вычеркните все то, что относится к общим принципам типа: «Любить себя нескромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке останется лишь то, что связано лично с вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Если бы они принадлежали человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, посчитали даже интересной изюминкой? Вычеркните эти черты – они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те милые слабости и недостатки, которые вы могли бы помочь преодолеть любимому человеку. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось?

Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если некоторые его привычки нас не очень устраивают.

В лучах солнца

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите

все свои профессиональные достоинства. Лучей должно быть не менее 10.

Ваши проекции

Составьте список качеств, которыми вы восхищаетесь в любимом или самом уважаемом человеке. Затем перечислите качества, которые вам больше всего неприятны в человеке, которого вы совсем не уважаете. Скорей всего, первый список содержит проекции качеств, которые есть в вас, и вы можете их развивать. Второй список содержит проекции качеств, которые вам противопоказаны.

Прилагательные обаяния

Опишите тремя прилагательными человека, с которым вам нравится общаться (А), а также человека, с которым вам не нравится общаться (Б). Теперь опишите тремя прилагательными свое собственное поведение, когда вы общаетесь с этими людьми. Получившийся список из 12 прилагательных разукрупните до поведенческого уровня в первом лице и запишите в две колонки. В «положительную» колонку, например, попадут: часто улыбаюсь, говорю спокойным голосом; в «отрицательную» колонку – у меня угрюмое лицо, мой голос выше обычного.

Вспомните конкретную встречу с А, как будто смотрите видеофильм, то выключая, то включая звук или изображение. Снова просмотрите его, «переделав» с учетом двух колонок детали своего поведения на противоположные. Заметьте, что меняется в поведении партнера. Проделайте эту процедуру с Б. Постройте хорошие отношения с реальным человеком.

Описание человека, с которым вам нравится общаться	Описание человека, с которым вам не нравится общаться	Ваше собственное поведение, когда вы общаетесь с этими людьми
(А)	(Б)	
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Говорить или слушать?

Постарайтесь во время разговора с партнером говорить только тогда, когда:

• партнер закончил свое высказывание и теперь хочет послушать вас;

• ваше высказывание вырастает из слушания и ведет к дальнейшему выслушиванию;

• ваш вклад незаменим и полезен (например, когда партнер не в состоянии продолжить один);

• вы хотите придать диалогу структуру;

• вы должны поддержать партнера (например, при первых проявлениях дискомфорта);

• вам требуется удостовериться в том, что вы правильно поняли партнера, или если вы хотите лучше понять его;

• партнер задает конкретные вопросы и не может сам найти на них ответы;

• партнер совершенно не может начать говорить или застрял на паузе;

• вы хотите показать понимание или вовлеченность, одобрение или положительное отношение;

• вы должны вербализовать что-то, что партнер не в состоянии выразить словами, например трудные чувства или запретные желания;

• вы хотите быть искренним и честным, чтобы отношения с партнером стали подлинными и открытыми.

Поведенческие факторы эго-состояний

Нарисуйте на большом листе бумаги нижеприведенную таблицу.

Факторы	Контроли-рующий Родитель	Воспиты-вающий Родитель	Взрослый	Свободный Ребенок	Приспо-собленный Ребенок
Слова					
Тон голоса					
Жесты					
Положе-ние тела					
Выраже-ние лица					

В колонке Контролирующего Родителя записывайте поведенческие факторы, которые вы проявляете, когда копируете способы ваших родителей контролировать или управлять другими людьми. Продумайте ситуации, когда вы обычно «входите» в эту позицию. Возможно, это происходит тогда, когда вы объясняете ребенку (или клиенту!), что надо делать. Несколько примеров того, что вы можете написать в эту колонку.

Слова: «Не делай этого! Прекрати! Делай это! Вот так-то! Хорошо! Плохо! Тебе следует! Ты должен!»

Тон голоса: громкий, глубокий, сердитый.

Жесты: разрубаете рукой воздух, держите вместе пальцы, соединяете руки за головой.

Положение тела: опрокидываетесь глубоко назад на стуле, запрокидываете голову, смотрите свысока.

Выражение лица: кончики рта слегка опущены вниз, брови подняты вверх.

Отмечайте лишь то, что можно видеть и слышать. Например, в колонке «Выражение лица» отметьте только то, что, по наблюдениям людей, вы делаете со своим лицом. Не пишите слова типа: «снисходительный, деловой, высокомерный…». Это будут фантазии.

Для Воспитывающего Родителя составьте список особенностей поведения, которые вы переняли у своих заботливых родителей. Заполняя колонки Родителя, вспомните ситуации в детстве, когда вы вели себя таким же образом. Сколько вам было лет? Что вы думали и чувствовали в этих случаях? Постарайтесь припомнить, какую родительскую фигуру вы копируете в каждом поведении, какие мысли и чувства сопровождают это поведение.

В колонке Взрослого отметьте типы поведения, которые вы проявляете, когда ведете себя как взрослый, мысли и чувства которого адекватны текущей ситуации. Это может быть обмен информацией с коллегой или диалог с продавцом в универсаме.

Для Свободного Ребенка вспомните, когда в последний раз вы вели по-детски непосредственно: заливисто хохотали, плакали навзрыд или дрожали от страха. Для Приспособленного Ребенка запишите поведенческие факторы, оставшиеся с детства, которые вы проявляете при подчинении приказам других людей.

В заключение вернитесь к колонке Взрослого и проверьте, не является ли ваше якобы взрослое поведение проигрыванием вашего детства. Например, некоторые факторы, которые первоначально вы отнесли к Взрослому, больше подходят к Приспособленному Ребенку или Контролирующему Родителю. Возможно, вы захотите перенести часть поведенческих факторов в другую колонку.

Мать и Дитя

Один из партнеров – Дитя – закрывает глаза, другой – Мать – нежно прикасается к его лицу и ласково шепчет: «Это твой лобик, это твои реснички…» Поменяйтесь ролями и поделитесь впечатлениями.

Сиамские близнецы

Изобразите с партнером близнецов, сросшихся одним боком.

Обнимите друг друга за талию, и теперь у вас две руки и три ноги на двоих. «Близнецы» перебираются через поваленные стулья, завязывают шнурок на ботинке, застегивают пуговицу, вдевают нитку в иголку, зажигают спичку от спичечного коробка и т. п.

Варианты. Вы «срослись» лбами, между которыми зажимаете лист бумаги. Вы должны постоянно передвигаться, пока не уроните листок. Вы срослись спинами, руки у вас переплетены в локтевых сгибах; вы вместе садитесь на пол и затем встаете. В заключение поделитесь впечатлениями.

Ощущение другого

Сядьте рядом с партнером и положите руки на животы друг другу в области солнечного сплетения. Прислушивайтесь к биению сердца друг друга и синхронизируйте дыхание. Через три минуты поделитесь впечатлениями.

Рукопожатие

Закройте глаза и положите руки на руки партнера, который начинает говорить о вашем состоянии от вашего же лица. Помогайте ему, выражая свои чувства руками, а затем и словами. Поменяйтесь ролями и поделитесь впечатлениями.

Тренинг версионного мышления

Посоревнуйтесь с коллегой, кто найдет больше версий, объясняющих поведение клиента в каждом случае. Желательно для каждого случая набрать вместе не менее 20 версий.

1. Мальчик трех лет все делает наоборот.
2. Девочка шести лет никого не слушается.
3. Мальчик семи лет врет и не краснеет.
4. Мальчик восьми лет раздает в классе украденное дома.
5. Мальчик девяти лет на уроках с трудом выдавливает из себя слова, встает и мычит.
6. Мальчик девяти лет совсем не интересуется мальчишескими делами, все время проводит с девочками, даже шьет с ними.
7. Мальчик десяти лет всегда старается все делать один, «некомпанейский человек».
8. Отец о сыне шести лет: «Он на нас вообще не обращает внимания».
9. Мать о мальчике десяти лет: «Мне легче на двух работах работать, чем с ним уроки делать».
10. Бабушка о внуке: «Как отдали его в садик, так он и стал болеть, и все равно мне с ним приходится сидеть!»

Эмпатическое понимание

В роли Клиента расскажите коллеге в роли Консультанта о ситуации, в которой вы пережили сильные чувства. Консультант вначале старается как можно точнее передать смысл услышанного без интерпретаций и оценок. Затем он пытается вчувствоваться в ваши переживания, понять и описать те чувства, о которых он услышал, и которые вы переживаете здесь и сейчас. Поменяйтесь ролями и затем обсудите впечатления.

Разделенная неприятность

Смоделируйте с двумя коллегами ситуацию консультирования. Клиент в течение 10 минут рассказывает Консультанту о неприятностях последней недели, подробно описывая свои чувства. Консультант должен прочувствовать состояние Клиента, а не утешать его. Супервизор записывает свои замечания для последующего обсуждения. Меняйтесь ролями, обсуждайте впечатления.

Дружные немые

Молча вешайте вдвоем воображаемую картину, сворачивайте ковер, стряхивайте скатерть, сматывайте пряжу, пилите дрова двуручной пилой, гребите в одной байдарке, перетягивайте канат.

Симпатия и эмпатия

Смоделируйте с двумя коллегами ситуацию консультирования. Консультант под наблюдением Супервизора выслушивает Клиента, демонстрируя симпатию или проявляя эмпатию. После каждых трех ситуаций меняйтесь ролями и делитесь впечатлениями.

1. Беременная школьница боится признаться родителям.
2. Верующая деловая женщина думает об аборте.
3. Клиентка ищет выход из любовного треугольника.
4. Привлекательный богатый Клиент предлагает Консультанту вместе поужинать.
5. Клиент(ка) открыто заигрывает с Консультантом противоположного пола.
6. Разоренный Клиент в отчаянии готов убить конкурента.
7. Клиентка игнорирует свои успехи и плачет: никому она не нужна, терапия ей не помогает.
8. Женщина угрожает покончить с собой, если Консультант ей не поможет.
9. Мать привела непослушную дочь и ругает предыдущего консультанта, зачем-то интересовавшегося отношениями в семье.
10. Клиент хвалит предыдущего специалиста, льстит

консультанту и надеется на его ответную симпатию.

> Самый сложный вопрос, на который никогда не могли найти ответ и на который я также не могу ответить, несмотря на тридцать лет моих исследований в области женской души, заключается в следующем: как понять, что хочет женщина?
>
> *Зигмунд Фрейд*

> Мужчина, если бы и смог понять, что думает женщина, все равно не поверил бы.
>
> *Дороти Паркер*

Самоотчет студентки

У нас с мамой очень сложные отношения, и это длится уже очень много лет. Много раз в индивидуальных консультациях с психологами я пыталась как-то проработать эту проблему, но почему-то до сих пор это не получается. Но удивило меня то, что я перенесла реальные отношения с матерью на слово «мать». Когда у нас в группе было упражнение – нужно было выбрать кого-либо сестрой, матерью или дочерью – и меня стали называть матерью, у меня сначала было немножко шоковое состояние. У меня сразу возник образ властной, сухой, доминантной старухи, и я пыталась всеми силами заглушить это состояние. Но когда было обсуждение, я с удивлением услышала, что у большинства образ матери был совершенно другой: их мама была теплая, мягкая, помогающая, заботящаяся, пекущая пироги и очень добрая. Может быть, это поможет мне как-то примириться с моей мамой – ведь в ней при всей ее жесткости тоже где-то в глубине есть положительные качества.

Во время выборов на семейные роли мне пришла в голову мысль, что материнская роль скорее жертвенная и дающая, а, главное, она мне очень нравится. Такая вписанность в контекст жизни. В отношениях с мужем я тоже была матерью, что вначале меня устраивало, а потом стало претить. Саморазоблачительная мысль – искренне соглашаешься на роль, а затем отказываешься ее играть или играешь, но понарошку. Можно проследить корни.

Фотография, на которой бабушка сорока с лишним лет, с юными мамой и теткой, подписана: «Троица единосущная и нераздельная». По деревенским меркам бабушка вышла замуж поздно, дед жил в Москве и ее взяли, как ей казалось, работницей в мужнюю семью. Она всю жизнь несла эту обиду, полагая, что девочки никогда ее не покинут. У тетки не было счастья в браке, у

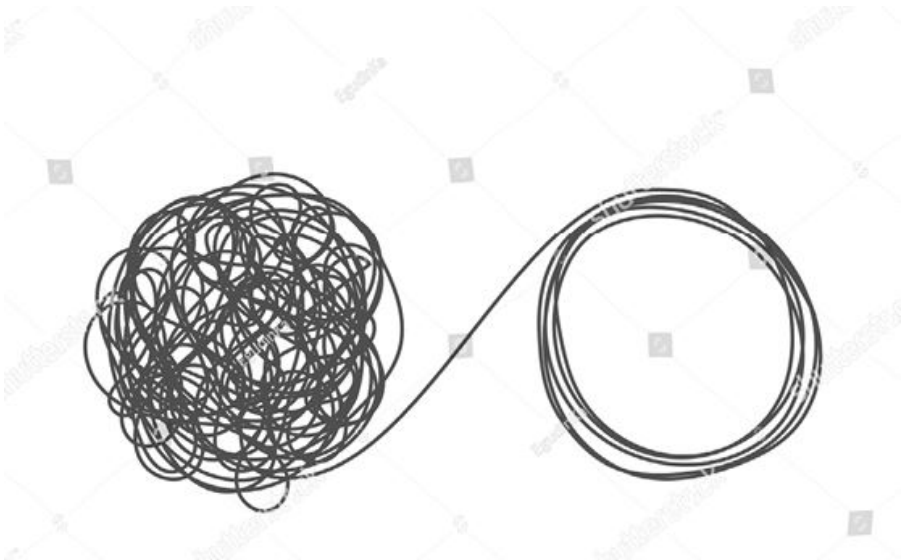
мамы было, но трудное. Мама и отец встретились в Германии, прожили там восемь лет и вернулись в Москву жить с бабушкой. Бабушка сначала приняла зятя, но потом долгие годы измывалась над мамой, выговаривая ей за отца. Повод – папино еврейское происхождение. Папа как бы не знал, что творилось за его спиной.

После маминых первых неудачных родов в семействе появилась я, бабушка приняла меня в свои жаркие объятия, растила, любила, учила. Я восполнила нечто, чего ей так не хватало. Так продолжалось до достижения мною сознательного возраста пяти примерно лет, когда я стала понимать, что бабушка и тетка не любят папу и его семью. В шесть я стала доверенным маминым лицом, мы стали ссориться с бабушкой. Я их всех любила, в душе было мутно, и что-то гудело, присоединиться нельзя было ни к кому.

Вспомнился мой запрос на семинаре по расстановкам: у меня нет своего места. Я думаю, что моя самодостаточность и упрямство отсюда же. Было требование быть взрослой, которое существовало с незапамятных времен, не давать себе спуску, нести ответственность. Все слилось – и бабушкина обида длиною в жизнь, и папино сложное отношение к своим корням, и моя странная независимость, которая иногда чувствуется как бремя. Папа с малолетства рос в чужих семьях по непонятной до конца причине, я думаю, в этом причина сложного отношения к корням. Так что, наверное, я время от времени устаю от своего материнства. Но разве не от папы радостное и ровное ощущение полноты жизни, не от мамы – умение любить (я ведь никогда не сомневалась, что они любят), разве не от бабушки – выносливость и способность созерцать?

> Человек умер и попал на небо. Пророк повел его по длинному коридору и привел в зал, где на огне стоял огромный котел с кипящим супом. Голодные люди пытались донести до рта ложки с супом, но те были слишком длинными. Люди ошпаривали друг друга, вопили и дрались своими ложками. Пророк сказал своему спутнику: «Это ад».
>
> Они долго шли до другого зала. Там стоял такой же котел, вокруг него сидели люди с такими же длинными ложками. Слышался лишь плеск ложек в супе и тихий удовлетворенный гул. Один опускал ложку в суп и кормил другого. Пророк сказал: «Это – рай».
>
> *Суфийская притча «Длинные ложки»*

Гипноз



Добрый доктор Айболит

Трудно переоценить значение гипнотизма для развития психоанализа. Психоанализ управляет тем теоретическим и терапевтическим наследством, которое он получил от гипнотизма.

Зигмунд Фрейд

Алапаевск, рабочий городок под Свердловском. Потемневший деревянный дом на высоком каменном фундаменте. Здесь содержали членов дома Романовых, их казнили на следующий день после расстрела царской семьи. Дом-музей Чайковского, который жил здесь в 10 лет, когда его отец был начальником металлургического завода. Сейчас это АМК – Алапаевский металлургический комбинат со своей медсанчастью. Невропатолог медсанчасти во время моего приезда в летнем отпуске, а пожилой невропатолог поликлиники, который заведует и неврологическими отделением горбольницы, на больничном. Все на новенького!

Первая пациентка, молодая крепкая уральская казачка, твердит одно: «Вся не могу». Большего от нее добиться не удается, неврологический осмотр ничего не дает. Пишу в амбулаторной карте «Общее недомогание» и выписываю общеукрепляющие, произнося рекомендации по режиму. Казачка в это время молча одевается и уходит, не взяв рецепт. Наверное, хотела больничный.

Заходит молоденький терапевт, просит помочь, идем в его кабинет. Он фельдшер, только что закончил местное медучилище. Бегает вокруг молодой пациентки: «Ляжешь, нет? Покажешь, нет?» Увидев подкрепление, пациентка убегает. Иду к себе. Там уже скопилась очередь. Заходят два типичных зэка, один поигрывает топором, без лишних слов предлагает выписать рецепт на морфий. Я медленно встаю и осторожно вывожу их за дверь: «Следующий!»

Выходит из отпуска невропатолог медсанчасти, жалуется на меня заведующей горздравом, что я испортил ей статистику своими больничными. Заведующая при мне отчитывает ее за бездушие. А мне советует не перегружаться, после первой консультации отправлять со своими рекомендациями рабочих

комбината к их невропатологу. Действительно, у меня доходит до 80 пациентов в день. Я с неврологическим молоточком в руках занимаюсь больным на кушетке, диктую медсестре запись в амбулаторной карте, называю рецепт – они уже заготовлены, оформляю больничный, расписываюсь и – следующий!

Ночное дежурство в городской больнице по терапевтическому блоку. По хирургическому сегодня дежурит Лева, главный врач больницы – Добрыня Никитич из «Трех богатырей» Васнецова. Наши жены работают в терапевтическом отделении, мы подружились семьями. Ночное дежурство, снимаю пробу на кухне. Повар при мне, как положено, взвешивает сливочное масло и закладывает его в котел с картофельным пюре. Я выхожу и тут же возвращаюсь. Поднимаю крышку – масла нет. Хмурая повариха достает из сумки оплавленный брусок и бросает в котел.

После обхода отделений иду в дежурку, надеясь почитать. Прибегает взлохмаченный Лева, ведет в приемное отделение. Он выходил прогуляться рядом с территорией, к нему пристал пьяный, ну, Лева его разок стукнул, тот свалился и не встает, пришлось тащить его на себе. Сотрясение, нет?

В моем кабинете стоит белый шкаф с бесплатными лекарствами для психически больных, состоящих на учете. Их немного, и работать с ними привычно и легко. Обхожу состоящих на учете. Калитка в этом дворе опять закрыта, за ней лает собака на цепи. Зову хозяйку. Не отзывается. Через несколько дней в кабинет заходит моя пациентка. Она журналистка на пенсии, пописывает в «Свердловскую правду». Я ношу ей после прочтения свежие номера «Литературной газеты» – у нее нет денег ее выписывать.

Журналистка просит дать ей почитать амбулаторную карту той самой неосмотренной больной. Она жаловалась, что соседи роют подкоп, чтобы ее убить и завладеть ее половиной дома, а ее считали бредовой больной и помещали в Свердловскую психбольницу. Так вот, они и правда ее убили, и журналистка хочет написать об этом статью.

Иду к главному врачу, та уже в курсе и запрещает давать журналистке не только карту, но и какую-либо информацию: статья 16 Основ законодательства СССР. Я даю ей расписку о своей личной ответственности и зачитываю журналистке выписки из психиатрической больницы. Она убеждается, что, хотя для идей преследования у больной были реальные основания, но сам бред носил нелепый характер.

Зимнее утро. Сын не прибегает, как обычно, к нам в комнату. Захожу к нему, он лежит и что-то разглядывает в руке. «Ты чего, Володя?» – «Я занят» – «Чем?» – «Спичкой. Пап, а сколько душ на

свете?». Трогаю лоб – горячий. Температура оказывается под 40. Вызываем педиатра, приходит робеющая девушка, выписывает жене больничный по уходу. Рецепты нам не нужны, она дает совет: если температура поднимется выше 40, раздеть ребенка и вынести на балкон.

Невропатолог направляет ко мне много больных с «функциональными нервными расстройствами». Для них у меня рецепты на успокаивающие и общеукрепляющие лекарства. Пытаюсь объяснять им происхождение неврозов и психосоматических расстройств, надеясь, что понимание причин и механизмов им поможет. Обнаруживаю, что лучше становится не понятливым, а внушаемым – тем, кто ожидает улучшения. Важно и то, что сам я тоже ожидал его. Такой вот обоюдный плацебо-эффект.

У нас выступает гипнотизер из Свердловска, соглашается взять меня на учебу. Приезжаю к нему в психоневрологический диспансер, нахожу его кабинет. За мной в кабинет входит женщина. Врач просит меня пока заняться ею и куда-то выходит. Женщина ложится на кушетку и выжидающе смотрит на меня. Что ж, я сажусь рядом на стул и ласковым, интимным полушепотом с убаюкивающими интонациями рассказываю об ощущениях, которые, как я вижу, уже появились, и предупреждаю о тех, которые сейчас появятся. Поскольку я описываю ощущения именно в той последовательности, которая бывает при засыпании, клиентка засыпает. Врач возвращается, пациентка спит, а я… не знаю, что делать дальше.

К моему учителю приходят два студента-медика с просьбой показать им гипноз, причем один из них – высоченный «шкаф» весом в центнер, заявляет, что не верит в гипноз, обладает большой силой воли и усыпить его никому не удастся. Я медленно подхожу к нему, неотрывно глядя в глаза, хлопаю по лбу и ору: «СПАТЬ!» Он валится в кресло, стоящее за ним, с книжного шкафа на него сыплются рулоны ватмана. Даю ему побыть в трансе пару минут и легонько шлепаю по лбу: «Проснулся полностью!»

– Ну как спалось? – спрашиваю ехидно.

Он только крякнул. Мой учитель объясняет: с этим студентом у меня получился рауш-гипноз («рауш» по-немецки – оглушение, отключение), тут мгновенно достигается глубокий сон. Этот способ эффектно выглядит на сцене, да и время экономит. При лечении он бывает необходим при выраженном сопротивлении, когда человек и хочет «поддаться гипнозу», и боится чего-то. Этот страх усиливается до шока при оглушающем варианте гипноза.

Я читаю все немногое, что есть в Свердловской городской и

университетской библиотеке по гипнозу, выписываю по международному абонементу классическое 2-томное руководство Льюиса Вольберга «Медицинский гипноз». Приходится ради него учить английский – по ночам, днем сижу с учебником и словарем в читальном зале, на дом книгу не дают.

Через два месяца возвращаюсь в Алапаевск, получаю дополнительные полставки для проведения психотерапии. Публикация в газете и сарафанное радио резко увеличивают и без того большие очереди на прием. Много детей с энурезом и заиканием, пациентов с истерическими двигательными нарушениями. Прокурор из-за писчего спазма не может подписывать приговоры. Жалость больше не мучает, но и работу не хочется терять. Подбираем такие формулы внушения, чтобы был баланс.

Впечатлительная молоденькая таксистка попала в аварию. Теперь при виде встречного грузовика бросает руль и в панике закрывает руками лицо. Ночью ее преследуют кошмары. Вопрос стоит об увольнении, действовать надо быстро. Приходится рискнуть. Ввожу ее в транс со сноговорением, мы выходим на улицу, где ее ждет друг на грузовике. Он уступает ей место за рулем и выходит, я сажусь рядом. Знали бы бедные водители и пешеходы.

> Гипноз – опасное оружие. Так же как энергию атома, его следует использовать разумно.
>
> *Вольф Мессинг*

Сценический гипноз

Я езжу по Уралу с лекциями, на которых рассказываю о неврозах и провожу сеансы массового гипноза, демонстрируя различные «чудеса» и на ходу отучая от курения и алкоголизма. Я говорю, что переплетенные пальцы рук невозможно разжать, показываю залу свои сомкнутые руки, напрягаюсь изо всех сил, это слышно и по голосу. На некоторых это действует так заразительно, что им приходится выходить ко мне на сцену, чтобы я помог им расцепить руки. Но к восторгу зала не спешу отпустить их, сцепляю руками в живую цепь, склеиваю друг с другом, затем расцепляю…

Те, у кого не получается самостоятельно разжать руки, фактически уже находятся в первой стадии гипноза. У них легко вызываются и другие пробы на каталепсию (мышечное напряжение): они не могут согнуть выпрямленные пальцы

(«Пальцы, как гвозди!»), поднять руку («Рука, как плеть!»)», сделать шаг («Прилип к полу!»).

Мой взгляд «притягивает» или «толкает» их – только успевай подхватывать. Я слегка надавливаю на скулы, и они не могут открыть рот, только жалобно мычат. Дотрагиваюсь до век, и их глаза закрываются. Сажаю на стул, чуть нажимаю на плечи, провожу руками по коленям – и они застывают, не в силах встать.

С помощью двух зрителей укладываю худенькую девушку затылком на спинку одного стула, пятками – на спинку другого, сам держу руку под поясницей и после внушения («Спина окаменела, как у статуи!») убираю руку. На «статую» садятся, как на скамейку. Пока зрители развлекаются с человеком-доской, я оживляю гипнотический контакт (раппорт) с теми, кого усадил на сцене, – с самыми внушаемыми из тех, кто не смог сам разжать руки. Такой контакт нужен для поддержания гипнотического сна, иначе он перейдет в обычный или закончится пробуждением.

После «мостика» начинаю работать с другими. Женщине складываю руки у груди, и она начинает укачивать ребенка. Мужчине делаю его рукой движение, как будто он забрасывает спиннинг, и вот он уже удит рыбу. Парню кладу руки «на руль», поднимаю одну ногу: «Поехали!» – и он крутит педали велосипеда все быстрее и быстрее…

Я тру парню кожу на тыльной стороне кисти и внушаю, что его руку стягивает толстая кожаная перчатка, чувствуется только прикосновение, но не боль. Щиплю его руку, колю «через перчатку», он даже не морщится. Внушаю, что он перестает видеть меня и превращаюсь для него в человека-невидимку. Он увертывается от моих толчков, когда я «звучу», но становится беспомощным, как слепец, если я умолкаю.

Я сообщаю ему, что он находится на берегу озера, в полном одиночестве. После этого он и без дополнительного внушения перестает воспринимать реальную обстановку, хотя ни на что не натыкается. Я говорю, что ему очень жарко, хочется искупаться. Он раздевается, но лишь до трусов, в ответ на мое предложение «снимает» их чисто символически. Внушаю ему, что после пробуждения он сядет в зале, и ничего не будет помнить из того, что было на сцене. А через пять минут он обернется назад и увидит девушку, в которую влюбится с первого взгляда так, что глаз не сможет отвести.

После пробуждения парень действительно ничего не может вспомнить, задумчиво спускается со сцены и идет к своему месту. Я отвечаю на вопросы из зала, но меня плохо слушают, выжидающе смотрят на бедную «жертву». Он один внимательно слушает меня, потом начинает ерзать, недоуменно мотает

головой и оборачивается назад. Расплывается в счастливой улыбке. На хохот зала не реагирует – он опять в гипнозе.

Я даю загипнотизированному на сцене стакан с водой и внушаю, что это водка. Он нюхает воду и с довольным видом пытается отпить глоток, но тут я кричу: «Водка— яд! Она горькая, противная, обжигает! Ее невозможно пить, от нее тошнит!» Несчастный выплевывает свой глоток и хватает ртом воздух, его мутит. Я добавляю, что так теперь будет целый год.

Мои сомнамбулы видят при открытых глазах что угодно – от мыши до динозавра. Они разговаривают с воображаемыми людьми, плавают в море и даже летают по воздуху. В медучилище, где я преподаю нервные и психические болезни, студенты просят меня «показать что-нибудь» и на переменах, подражая мне, превращают друг друга в скачущих лягушек, гогочущих гусей… Гипноз заразителен.

У меня накопился большой материал по гипнотерапии и образным переживаниям, внушенным в гипнозе. Я еду поступать в заочную аспирантуру в Ленинградском психоневрологическом институте. Набираю 14 баллов из 15, но принимают конкурента, который сдал экзамены на одни тройки и получил 9 баллов. Мне обещают оформить аспирантуру в следующем году, а научную работу начать сразу и засчитать этот год, но мне не хочется больше иметь с ними дело.

Ко мне в Алапаевск приезжают больные со всего Союза, недолго превратиться в какого-нибудь всенародного шамана. Последней каплей стал вопрос моей пациентки, обратившейся ко мне после сеанса гипноза: «Геннадий Владимирович, а о чем мне сейчас думать?» Задуматься пришлось мне: зачем же так шаманить, усугублять внушаемость и зависимость пациентов? Не лучше ли научить их самовнушению?

> Звонит пожилой мужчина: «У меня диабет и почки отказали. Сказали, что вы владеете гипнозом. Можно заставить их работать?»

Я получаю реферативный журнал по психиатрии, узнаю из него про вышедший перевод «Техники релаксации» Клейнзорге и Клюмбиеса (1961) и выписываю ее по межбиблиотечному абонементу. Отличный самоучитель, но не хватает передачи от учителя к ученику, в оригинале для этого прилагается грампластинка. Заказываю по международному абонементу книгу из Германии, через месяц она приходит. Уговариваю библиотекаршу под залог паспорта на 15 дней выдать ее мне домой. Сижу, как положено, на стуле в позе кучера с закрытыми глазами. На столе проигрыватель, медленно крутится диск на 45

оборотов. Воркует грассирующий голос Клейнзорге: «Richtig und ruhig pumpt mein Herz…» (Спокойно и ровно работает мое сердце – *нем.*).

У меня набралось уже десяток подростков с заиканием. Объединяю их в группу для занятий аутогенной тренировкой. Получается большая экономия времени и, кроме того, возможность тренировать в группе публичную речь. В начале занятия ребята делятся, как проходят у них самостоятельные занятия дома, как они применяют навыки аутотренинга в школе и на улице. В конце занятия все вместе придумываем домашние задания для закрепления нового упражнения аутотренинга «в полевых условиях». Мне, как и всем, нравится играть, что-то придумывать, ощущать себя как бы в семье, которую вместе с другими создаешь, следя, чтобы всем было удобно. Вспоминаю сейчас этих парней и девушек с теплым чувством, и благодарен им за то, что многому вместе с ними научился.

Аутотренинг на бегу

Я хожу в группу оздоровительного закаливания. Мы плаваем в бассейне, потом полчаса бегаем в мокрых плавках по обжигающему снегу. Вспоминаю Маяковского: «Скучно здесь, нехорошо и мокро. Здесь от скуки отсыреет и броня». Потом голос старшины: «Старшенбаум, запевай!» Начинаю шаманить, народ веселеет.

– Мышцы прогреваются приятным глубоким теплом…

– Руки и ноги теплые, согреваются…

– Горячая кровь струится по всему телу…

– Тело пропитано густым глубоким теплом, как губка…

– Тело излучает тепло.

Появляется ощущение той легкости движений, когда мышцы рук и ног разогрелись, связки суставов обрели эластичность, установился автоматический ритм дыхания, сердцебиения и движений бега. Все эти ощущения сводятся в одно – ощущение свободного полета, парения.

– Мне тепло и легко…

– Щеки овевает приятный ветерок…

– Вдох успокаивает…

– Выдох спокойный…

– Сердце бьется ритмично, равномерно…

– На душе спокойно и легко…

– Мышцы наливаются спокойной силой…

– Излишнее напряжение уходит само собой…

– У меня много сил и энергии…

– Чувствую в себе силу, смелость и бодрость.

Теперь задача – сберечь эту мышечная радость, пропитать ею

душу и тело, окрасить в радостные цвета.

– Во мне пульсирует горячая здоровая кровь…

– Огромный заряд сил и энергии…

– Я – как пульсирующее солнце…

– Лоб приятно прохладный…

– Я легко владею собой, своей энергией…

– Реакция спокойная и деловая…

– Я верю в свои силы…

– Мне легко и приятно с людьми…

– И людям приятно со мной…

– На душе тепло и спокойно…

– Полный покой на душе…

– В моем сердце живет любовь к жизни, к любимым, к своему телу…

– Оно дарит мне столько часов счастья…

– Оно дарит его моим любимым…

– И получает столько же назад…

– Я чувствую себя в центре этого горячего, радостного круга любви…

– Он проходит через землю, через мое тело, уходит в небо и возвращается в землю…

– Этот круг радости и любви всегда со мной.

> Любите, пожалуй, своего ближнего как самого себя. Но, прежде всего, будьте такими, которые любят самих себя.
>
> *Фридрих Ницше*

Обоюдный транс

По вере вашей да будет вам.

Мф 9:29

Джалд Мармор (1998) выделяет семь общих знаменателей различных терапевтических подходов:

1) ослабление напряжения на начальной стадии, связанное с надеждой на получение помощи;

2) убеждение и внушение, в том числе скрытое;

3) хорошие отношения и сотрудничество между терапевтом и пациентом;

4) получение информации от терапевта;

5) оперативное изменение поведения за счет одобрения или неодобрения терапевта;

6) приобретение социальных навыков на модели терапевта.

Клиенты обращаются ко мне с надеждой, что я помогу им так же, как помог их предшественникам. Они готовы полностью довериться мне и вести себя в соответствии с моими предписаниями, с оглядкой на то, что я поддерживаю, а что нет. Особенно хорошо это получается у отличников. Они привычно идеализируют меня, как гуру, и бессознательно подражают особенностям моего общения с ними, постепенно усваивают их и используют в повседневной жизни. Я невольно заражаю клиента уверенностью в своих и его возможностях, а также основывающейся на большом опыте верой в эффективность методов, которые буду применять. Старый добрый гипноз…

Гипноз по-гречески – сон. На самом деле на сон гипноз похож только внешне: закрыты глаза, неподвижно тело, притуплены реакции на внешние раздражители. Зато предельно обострено непроизвольное, бессознательное внимание к словам гипнотизера. Они теперь составляют единственно значимую информацию из внешнего мира, остальная игнорируется. Это и нужно для повышения внушаемости.

Более точное название этого состояния – **транс**. Эта латинская приставка означает переход, в данном случае – в особое состояние сознания и особый способ общения. При этом утрачивается чувство собственной идентичности, происходит регресс психики с включением примитивной функции «следования за лидером». Развивается состояние диссоциации, когда примитивная часть психики функционирует под влиянием внушений, низшая часть зрелой личности обеспечивает реализацию внушений как мотивированных собственным «Я», а высшая ее часть, которая тестирует реальность и обеспечивает сознательное запоминание происходящего, блокируется специфическим поведением гипнотизера.

Зигмунд Фрейд (1895) заметил, что «вне гипноза, то есть в реальной жизни, безоговорочная доверчивость, какую испытывает гипнотизируемый к гипнотизеру, встречается только у ребенка по отношению к любимым родителям; аффективное подчинение одного человека другому, включающее такую степень покорности, находит лишь один, но полный аналог в любовных отношениях при безраздельной преданности. Это соединение глубокого восхищения и доверчивой покорности – самая характерная черта любви».

Подсознательный контакт гипнотизера с пациентом, находящимся в гипнозе, называется **раппортом** (*франц.* rapport – сообщение, возвращение, здесь – тип связи и связь между людьми,

характеризующиеся наличием взаимных позитивных эмоциональных отношений и определенной мерой взаимопонимания). Говоря современным языком, в процессе раппорта у меня развивается диссоциированное состояние, в котором взаимодействуют две субличности: образ клиента как интроект и мое собственное «Я».

Интроект – усвоенный, присвоенный образ другой личности, возникает благодаря моей способности к подражанию. Образ клиента может манипулировать мною «изнутри», как при одержимости. Если я боюсь этого, мое собственное «Я» ставит себя на его место, реальный клиент исчезает для меня, на что он реагирует: «Вы меня не понимаете!»

Мои клиенты видят меня во сне с чувством реальности происходящего. Некоторые делают аудиозаписи сессий, которые прослушивают между ними, поддерживая таким образом раппорт со мной. Они мысленно общаются со мной, даже во время сессии. И расстраиваются, когда я не понимаю их без слов.

> Мы рождаемся бесстрашными, доверчивыми и жадными. И большинство из нас остаются жадными.
>
> *Миньон Маклофин*

У клиентов с выраженной внушаемостью можно устранить ряд остро возникших симптомов императивным прямым внушением в бодрствующем состоянии сознания, без предварительного внушения сна. Внушения, ориентированные на хронические проблемы, лучше реализуются в состоянии гипнотического сна.

Перед проведением гипнотерапии я определяю внушаемость клиента с помощью таких приемов, как внушенное падение назад или вперед, внушение сцепленных пальцев рук, определение внушенных запахов и др. На первом сеансе я не даю терапевтических внушений. Мне важнее выяснить, как клиент будет выходить из состояния гипнотического сна, насколько ему удается реализовать постгипнотические внушения, а также закрепить фиксатор (блестящий металлический шарик на ручке) в качестве включателя гипнотического сна и тем самым еще более повысить его внушаемость и гипнабельность – способность входить в трансовое состояние.

В качестве постгипнотических внушений я использую мигание при взгляде на фиксатор и постгипнотическую амнезию, необходимую для бессознательной реализации внушений. Если гипнабельность оказывается высокой, в дальнейшем я применяю быстрый способ гипнотизации. При достаточно продолжительном

курсе гипнотерапии гипнабельность повышается, что позволяет перейти к быстрому способу усыпления.

Существует несколько вариантов гипносуггестивной терапии.

• **Гипнокатарсис** используется для лечения расстройств, обусловленных психотравмами, которые оживляются и отреагируются в гипнотическом состоянии. Искусственно вызванная диссоциация позволяет клиенту оживить, проработать и интегрировать утраченное воспоминание в сознание. Особенно эффективен гипнокатарсис в тех случаях, когда клиент готов отказаться от симптома, но нуждается в снятии с него моральной ответственности за симптом и эффектном вмешательстве.

• **Гипнотерапия** позволяет с помощью ободряющих внушений повысить уверенность клиента в своих возможностях справляться с невротическими симптомами.

• **Гипносуггестивное моделирование** заключается во внушении проблемной ситуации с вызыванием у клиента нормальных психофизиологических реакций с постгипнотическим внушением, что он так же будет реагировать в реальности.

• **Гипносуггестивное программирование** направлено на успокоение, ободрение, ликвидацию симптомов и нормализацию нарушенных функций.

Льюис Вольберг (1965) описывает четыре этапа краткосрочной гипносуггестивной психотерапии.

1. Поддерживающая фаза, во время которой достигается гомеостаз благодаря «заживляющему» влиянию отношений с терапевтом, плацебо-эффекту терапевтического процесса (ожиданию улучшения) и облегчающему эффекту катарсиса (эмоционального отреагирования).

2. Апперцептивная фаза, характеризующаяся способностью к пониманию, даже минимальному, смысла симптомов в терминах актуального конфликта, основных личностных потребностей и психологических защит.

3. Фаза действий, заключающаяся в изменении определенного невротического паттерна, проявляющемся затем в различной перспективе.

4. Интегративное переучивание, которое происходит после окончания терапии на основе цепи реакций, начавшейся во время терапии.

Для ускорения терапевтического процесса автор применяет следующие процедуры:

• Установление раппорта (безусловного доверия к терапевту).

• Описание области проблемы как фокуса для вскрытия.

• Выделение с клиентом рабочей гипотезы о психодинамике его трудностей.

• Интерпретация сновидений.

• Максимально быстрое преодоление сопротивления.

• Выделение в качестве терапевтических мишеней таких симптомов, как чрезмерное напряжение, тревога и подавленность, навязчивые страхи и иррациональные убеждения.

• Обучение клиента достижению инсайта как корригирующей меры.

• Составление клиентом плана действий для достижения желаемых изменений.

• Поиск элементов переноса и разрешение его прежде, чем он укрепится.

• Поддержка развития жизненной философии.

В гипнозе значительно повышается способность психики к усвоению информации с последующей реализацией ее в поведении. Усиливаются потенциальные возможности образного мышления и в соответствии с этим – способность к чувственному контакту с миром. Если сновидения пациента бедны, его можно научить видеть сны в гипнотическом трансе или – с помощью постгипнотического внушения – во время нормального сна. Если желаемого удается добиться хотя бы однажды, обычно оказывается, что пациент обретает способность видеть сны и вне гипноза.

С одной стороны, гипноз используется для внушения, а с другой, внушение применяется для углубления гипнотического состояния. Гипноз устраняет контроль сознания над ходом психотерапевтического вмешательства в случае выраженного сопротивления лечению. В гипнозе человеку внушают амнезию на то, что он сделает после пробуждения. В оговоренный момент человек вновь впадает в состояние гипноза, выполняет задание, выходит из гипноза и не помнит, что сделал. Это делается для того, чтобы обойти сопротивление. Процесс терапии происходит в подсознании.

Первый лечебный эффект, который удается достичь с помощью гипноза, – ликвидация бессонницы. Нередко после первого же сеанса реализуется внушение «засыпать ночью так же легко и быстро, как сейчас». Пациенты рассказывали мне, что после сеанса гипноза, находясь уже у себя дома, они слышали мой убаюкивающий голос и ощущали себя лежащими на кушетке у меня в кабинете. В это время они испытывали те же приятные чувства покоя, расслабления, беззаботности, что и во время сеанса. По существу, это были внушенные постгипнотические

галлюцинации с изменением ориентировки в пространстве.

Включались они в оговоренное время, обычно в 11 часов вечера. Я так часто назначал это время для засыпания, что у самого при любых обстоятельствах ровно в 11 начинают слипаться глаза, хоть часы проверяй: мои уши тоже слышат лечебные внушения… Зато и болезней никаких – в жизни не был на больничном!

Легко удаются и внушения на пробуждение; ведь управляемое просыпание тренируется на каждом сеансе. Многих я так отучил опаздывать на работу или занятия. Внутренний будильник не прихлопнешь. Сам с того времени никуда не опаздываю. Во сколько закажу себе, во столько и встаю.

Гипнотический «будильник» очень хорошо помогал и детям с ночным недержанием мочи. Потренируешь несколько раз связь между напряжением внизу живота и пробуждением – и нет проблем! А в особенно упорных случаях я предлагал перед сеансом заранее напиться «до пуза» и погружал в глубокую, сомнамбулическую стадию гипноза, когда человек может ходить не просыпаясь. Нагнетал ощущение распирания в мочевом пузыре и одновременно внушал невозможность мочиться, лежа в постели. Затем пациент в состоянии гипноза по моему указанию вставал и шел в туалет, а я по ходу дела внушал ему, что только так он и будет действовать теперь дома.

Ночные сновидения тоже легко поддаются внушению. Неприятные, под впечатлением от которых потом все валится из рук, перестают беспокоить. Причем суть в том, что сны по-прежнему могут сниться, но уже не влияют на настроение. А нормальное настроение перестает продуцировать тяжелые сны. Вот и разорван порочный круг.

После того как человек в гипнозе раз-другой увидел внушенное сновидение, нетрудно внушить ему, что и во время ночного сна ему приснится приятное, ободряющее, наполняющее его радостью и уверенностью в своих силах, своем будущем. Сам факт внушения, как и положено в глубоком гипнозе, забывался, и потом я слушал рассказ о необычайном, грандиозном, вероятно, вещем сне и поддакивал. Если веришь, все исполнится…

Спортсменам нередко трудно отрешиться от мыслей о возможной неудаче, их охватывает предстартовая лихорадка, которая сковывает их истинные возможности. Неудача в таком случае неизбежна, а под ее впечатлением и в другой раз вновь усиливается предстартовая лихорадка. В гипнотическом же состоянии спортсмены забывали о своих страхах и действовали на тренировках и соревнованиях автоматически, показывая свой максимальный результат.

Человек, потерявший близкого, нередко продолжает жить внутренней жизнью, в которой центральное место по-прежнему занимает объект утраты. Его образ может стать таким ярким, что начинает проецироваться в реальность. Клиент говорит об умершем в настоящем времени, ожидает его появления, мысленно разговаривает с ним, принимает за него случайных прохожих, при этом сразу же оживает надежда на возможность встречи с объектом утраты. Клиент может слышать его шаги, голос, обращающийся к клиенту. Подобные обманы восприятия обычно наблюдаются в форме иллюзий и галлюцинаций при засыпании и пробуждении.

Скорбящего человека, продолжающего общаться с воображаемым образом покойного, я не разубеждаю в иллюзорности его переживаний – пусть расставание будет постепенным. При наличии опасений, связанных с обманами восприятия, я обращаю внимание клиента на его способность контролировать свои симптомы, а также разъясняю, что болезненный аффект и связанные с ним образные переживания пройдут после достижения своего пика.

Если такой пик еще не наступил, с согласия клиента я провожу сеанс гипноза, в котором внушаю образ близкого человека, ушедшего из жизни, который прощался с пациентом и обещал больше его не беспокоить. Поскольку образ умершего доминировал в психической жизни клиента, он легко оживляется уже на I стадии гипноза. Сеанс заканчивается мотивированным внушением клиенту мысли о том, что покойный любил клиента и только радовался бы тому, что тот будет жить счастливой полноценной жизнью.

Полезно также обратить внимание клиента на то, что он может теперь, как и во время сеанса, так и после него, самостоятельно вызывать образ умершего в воображении и прекращать его переживание по собственному желанию. Такое установление психического самоконтроля, хотя бы и в результате внушения, способствует ликвидации тревожных ожиданий пациента.

В гипнозе имеется также возможность ослабить напряженное отношение к отсутствующему участнику конфликта, без чего невозможно формирование новых привязанностей, облегчающих реабилитацию кризисных пациентов. Клиентам, переживающим из-за ухода любимого человека, я проводил сеансы гипноза с внушенным сноговорением. При этом моделировались ситуации, направленные на стимуляцию жизнеутверждающего поведения, внушалась роль независимой, привлекательной личности. Общие

формулы сочетались с индивидуальными внушениями, учитывающими особенности ситуации.

Во II–III стадии гипнотического сна реализовались внушенные образы объекта фиксации вначале в нейтрально эмоционально окрашенных ситуациях, а затем – в ситуациях прекращения отношений. При этом внушалось безразличное отношение к бывшему партнеру, мотивированное его неспособностью удовлетворить потребность пациента в высокозначимых отношениях. На этом этапе клиент освобождался от эмоциональной зависимости – как от любви, так и от враждебности к бывшему партнеру. Стимулировались гедонистические тенденции, усиливались представления о собственной сексуальной привлекательности. Использовались следующие формулы внушения.

«Человек, к которому вы испытываете такие противоречивые чувства, становится для вас безразличным. Его лицо выглядит сейчас как безжизненная маска, которая оставляет вас равнодушной. Его фигура видится сейчас как неживая, восковая фигура. Вид этого человека оставляет вас теперь равнодушной. Его имя для вашего слуха теперь пустой звук. Само воспоминание о нем сейчас расплывается в тумане, становится далеким, безразличным, как полузабытый сон. Все связанное с этим человеком остается в прошлом, как будто это было не с вами, а с другим, посторонним человеком. Ваше сердце отныне свободно от власти чувства к этому человеку. На душе теперь свободно и легко. Вы стали свободны и независимы. Чувствуете себя привлекательной, интересной женщиной. Вы легко завоевываете симпатии мужчин, сами выбираете достойного друга. И на этот раз это будет более удачный выбор. У вас есть все для этого, и успех вам обеспечен».

У истероидных личностей при гипнотизации возможны такие осложнения, как возбуждение, припадки, спонтанный сомнамбулизм, потеря раппорта, переход сомнамбулизма в непробудный сон (гипнотическую летаргию). Описана также невротическая гипномания (зависимость от гипнотического состояния, напоминающая наркотическую) и гипнофобия (навязчивый страх гипноза). У пограничных личностей может развиться некритический эротический перенос. У параноидных пациентов могут усилиться идеи воздействия. Нарциссические и шизоидные пациенты впадают в выраженную зависимость от гипнотерапевта, приписывают ему всемогущество.

Соматические больные нередко отказываются от необходимых лекарств и позволяют себе чрезмерные физические нагрузки, что приводит к усложнению основного заболевания.

Прекращение гипнотерапии может сопровождаться синдромом отмены (абстиненции) с колебаниями настроения от тоски до агрессии, обострением первичной симптоматики, а в отдельных случаях – развитием острых психотических состояний.

Большинство описанных отрицательных последствий гипнотерапии возникает вследствие недостаточной профессиональной компетентности гипнотерапевта, поэтому не так давно гипнотерапией могли заниматься лишь прошедшие соответствующую специализацию врачи (как правило, психиатры).

> Записался на курсы гипноза. Первое занятие не понравилось, поэтому решил заплатить сразу за год вперед и больше туда не ходить.

Милтон Эриксон (1989) описывает четыре метода краткосрочной гипнотерапии.

1. Замена симптома: пациент представляет ситуацию, в которой невозможна коррекция вызывающей причины, а терапевт заменяет нарушение функции сравнительно безобидным симптомом, который принимается пациентом.

2. Трансформация симптома: терапевт использует невротическое поведение, трансформируя личностные намерения, которые оно изначально обслуживало, без коренного изменения самой симптоматики.

3. Улучшение симптома: терапевт оставляет весь синдром, но смягчает его.

4. Коррекция эмоциональных реакций: пациент включается в интенсивные эмоциональные проблемы, терапевт создает атмосферу для изменений эмоциональных реакций.

Эриксон разработал способы наведения транса, которые делают психотерапевта более похожим на клиента и бессознательно ощущаются им как то, что психотерапевт «свой», создают между ними лучший контакт и доверие. Чаще всего используются подстройки по телу (поза и жесты), подстройки по дыханию, по используемому в общении словарю, по голосу и речи, по ценностям. Применяются следующие способы наведения транса.

• Вербализация – словесное обозначение наблюдаемых двигательных и вегетативных реакций пациента.

• Невербальная подстройка – синхронизация дыхания, ритма речи и раскачиваний терапевта с ритмом дыхания пациента.

• Невербальное ведение – замедляя свое дыхание и речь, терапевт замедляет и ритм дыхания пациента.

• Последовательное наложение сенсорно-репрезентативных

систем (осязательной, слуховой, зрительной): «Вы чувствуете…», «Отчетливо слышите мой голос…», «Перед вашим мысленным взором…» и т. д.

• Воспроизведение предшествующего транса – воссоздание и закрепление воспоминаний трансовых состояний, возникавших при езде в транспорте и в других естественных условиях.

• Метод «якоря» – на первом сеансе формируется рефлекс: «якорь» (усаживание в кресло, прикосновение терапевта и т. п.) и наведение транса.

• Описание обычно наблюдающихся реакций при погружении в транс.

• Рычажное поведение – пациенту предлагают вытянуть руку перед собой и связывают постепенное опускание руки с погружением в транс.

• Разрыв шаблона – целенаправленно прерываемое автоматизированное действие ведет к мгновенному трансу (например, терапевт приветственным жестом протягивает к пациенту руку, но перед рукопожатием отводит ее).

• Метод перегрузки – в быстром темпе подаются противоречивые инструкции, приводящие пациента в замешательство, после чего формулировки становятся более упорядоченными и способствуют установлению раппорта (гипнотической связи).

• Двойное наведение – по другую сторону от пациента находится ассистент, пациент слышит одновременно два текста внушения транса – то параллельных, то расходящихся по содержанию; транс наступает через 1–2 минуты.

Ассистент контролирует ситуацию при возникновении неизбежных трансовых состояний у ведущего терапевта. Это способствует раскрепощению интуиции гипнотерапевта, повышению его сенсорной восприимчивости и эмпатической подстройки к пациенту.

Взамен директивных формул, классической гипнотерапии, направленных на устранение или ослабление симптомов, используются расплывчатые формулировки, позволяющие клиенту интуитивно наполнять их наиболее полезным для себя содержанием.

Доступ к скрытым ресурсам обеспечивают приемы отождествления с «образом достижения», «путешествие во времени», «наложение образов». Широко используется рассказывание пациенту, находящемуся в состоянии легкого транса, историй со «встроенными сообщениями и командами», которые выделяются голосом, жестом или прикосновением.

Гипнотерапия остается высокоэффективным методом лечения

диссоциативной амнезии, диссоциативного расстройства идентификации (расстройства множественной личности), заикания, энуреза, курения, булимии и ожирения, соматоформных расстройств, психосоматических болезней, сексуальных дисфункций, а также для снятия болевого синдрома и тревоги в акушерстве, когда фармакологические средства могут повредить плоду. В Германии гипноз применяют в стоматологии.

Ассистентка стоматолога вводит в транс пациентку и в заключение внушает:

– Если вы почувствуете боль, ваша рука сама поднимется.

К креслу пациентки подходит врач, ее рука поднимается и охватывает его мужское достоинство. Пациентка произносит сонным голосом:

– Доктор, мы же не будем делать друг другу больно?

НЛП и АТ

Современным направлением постэриксоновской психотерапии является НЛП – нейролингвистическое программирование (Бэндлер, Гриндер, 2014). В основе метода лежат следующие постулаты.

1. Стереотипы поведения формируются под влиянием внушения значимых других лиц и в трансовых состояниях во время переживаний стресса.
2. Основная часть программы кодируется в неосознанных языковых структурах и проявляется в формальной организации речи и невербальных реакциях человека.
3. Симптомы выполняют защитную функцию и в результате самопрограммирования в трансе могут смениться новыми, более адаптивными стереотипами.
4. Для позитивных изменений достаточно индивидуальной «подстройки» к пациенту и эффективной технологии взаимодействия с ним (работа с метамоделью).

Присоединение. Я показываю новому клиенту, куда ему сесть и после него сажусь сам. Соблюдаю правила **СРОЗН,** где С – сидеть на расстоянии вытянутой руки от клиента, Р – расслабиться, О – открытая поза и открытость, З – зрительный контакт, Н – наклон к клиенту. Я незаметно копирую клиента, чтобы дать ему возможность почувствовать близость и доверие, а себе – лучше вчувствоваться в его состояние. Клиент снимает пиджак – ему жарко. Я делаю то же самое со словами: «Да,

жарковато». Он откинулся на спинку кресла или скрестил ноги – я тоже. Дышу и мигаю в его ритме. Говорит медленно или тихо – и я уменьшаю скорость и громкость.

Отсоединение. В течение последних 10 минут сессии я снижаю эмоциональный накал, незаметно сменив тему на менее напряженную и овладев ходом беседы, увеличиваю долю своих высказываний, замедляю темп речи. Делаю более частые и продолжительные паузы, чтобы клиент мог восстановить свой обычный самоконтроль.

Напоминаю об ограничении времени, посмотрев на часы, наклоняясь вперед, как перед вставанием. Мы с клиентом договариваемся о времени следующей сессии и оба помечаем его в своих ежедневниках. Я встаю, провожаю клиента к выходу и открываю для него дверь. Прощаюсь на волне доброжелательного оптимизма.

Принципы эффективности НЛП следующие.

• Каждый пациент имеет ресурсы, которые могут ему помочь; дело психотерапевта – способствовать их реализации.

• Основа психотерапии – индивидуально-субъективное восприятие пациентом реальности.

• Терапевтическая коммуникация равна эффективной манипуляции, при которой выигрывают оба партнера взаимодействия.

• Темп терапевтического процесса задается пациентом.

• Сопротивление расценивается как признак неправильного использования энергии пациента.

• Предлагаемые приемы должны удовлетворять требованиям готовности пациента, конкретности и достижимости в недалеком будущем определенных целей, низкого риска и ориентации на успех.

• Результаты терапии зависят не столько от используемых приемов, сколько от модели поведения психотерапевта, которая должна соответствовать его стилю жизни.

• Необходимо доверять своей интуиции, своему «бессознательному», предоставлять себе право на эксперимент с новыми приемами и прав на ошибку в работе с пациентом.

В НЛП используются три позиции пациента:

1) активный участник;

2) отождествившийся с другим;

3) хладнокровный наблюдатель.

Коррекционные техники НЛП базируются в основном на

трансовых состояниях пациента, с которым терапевт устанавливает раппорт. Доступ к здоровым ресурсам пациента достигается с помощью «якоря» – например, прикосновения к определенной части тела пациента.

Наиболее известная техника НЛП – рефрейминг, изменение обрамления утверждения, чтобы придать ему другой смысл. Рефрейминг контекста: «Наш ребенок слишком агрессивный! – Зато он всегда сможет постоять за себя». Рефрейминг содержания: «Он не злой, а активный и уверенный». Рефрейминг включает ряд стадий.

1. Выработка невербальной сигнальной системы ответов «да – нет».
2. Выявление стереотипа поведения, подлежащего изменению.
3. Подключение сигнальной системы «да – нет».
4. Выделение положительной функции поведенческого стереотипа.
5. Создание новых альтернатив.
6. Оценка новых альтернатив.
7. Выбор лучшей альтернативы.
8. Экологическая проверка, подстройка к будущему поведению.

С появлением **аутогенной тренировки** Иоганна Шульца (1932) начался третий акт старой, как мир, игры: одержимый и шаман, истеричка и гипнотизер, невротик и психотерапевт. Не надо больше выглядеть сверхчеловеком, пронизывать взглядом, давить голосом. Наоборот, нужно демонстрировать рациональность, эрудицию, интеллигентность. В моде наука и права человека.

Аутотренинг (АТ) по сравнению с гипнотерапией требует более активной установки клиента, исключает его зависимость от терапевта. Подразумевается, что человек по собственному желанию может управлять своим бессознательным, достаточно лишь подсказывать ему нужные формулы самовнушения.

Лечебный механизм аутотренинга связан с развивающейся в результате мышечной релаксации нейтрализацией стрессового состояния и уменьшением общей тревожности. Выделяют две ступени АТ: низшая АТ-1 (вегетативная саморегуляция) и высшая АТ-2 (аутогенная медитация, психическая саморегуляция в состоянии транса).

АТ-1 состоит из шести стандартных упражнений, которые выполняются в позе кучера на облучке, полулежа или лежа:

1) тяжесть в конечностях;

2) тепло в конечностях;
3) регуляция сердечного ритм;
4) регуляция дыхательного ритма;
5) тепло в области живота;
6) прохлада в области лба.

Работа над каждым упражнением занимает примерно две недели, весь курс АТ-1 длится около 3 месяцев. Упражнения выполняются путем мысленного повторения соответствующих формул самовнушения. Клейзорге и Клюмбиес, 1965, внедрили в терапевтическую практику направленную органотренировку – модификацию АТ-1 для определенных психосоматических расстройств.

Упражнение «Покой» уменьшает мышечное напряжение, успокаивает и улучшает сон, «Сосуды» – снижает давление, «Сердце» – улучшает кровообращение миокарда и восстанавливает сердечный ритм, «Легкие» – помогает при бронхиальной астме, «Живот» – при нарушениях пищеварения, выделения и половых расстройствах, «Голова» – при головной боли, мигрени, гипотонии. Для людей с такими расстройствами я написал и начитал аудиокнигу «Психосоматика и психотерапия», в которой есть все эти упражнения в моей модификации.

АТ-2 является по сути аутопсихоанализом в состоянии медитации и состоит из семи упражнений «высшей школы» Шульца: фиксация спонтанных цветовых представлений; вызывание определенных цветовых представлений; визуализация конкретных предметов; сосредоточенность на зрительных образах – символах абстрактных понятий; концентрация пассивного внимания на произвольно вызываемых эмоционально значимых ситуациях; вызывание образов других людей; «ответ бессознательного» на вопросы «Чего я хочу?», «В чем моя проблема?» и т. п. Бессознательное отвечает потоком образов, в которых пациент видит себя со стороны в различных ситуациях. В результате наступает катарсис и аутогенная нейтрализация, то есть излечение. Эти и другие методы работы с образами есть в моей книге «Психоанализ сновидений».

Две матери беседуют о своих взрослых сыновьях. Одна из них:

– Теперь мой сын занимается медитацией. Я, правда, не знаю, что это такое, но во всяком случае, лучше уж медитировать, чем сидеть сложа руки.

Практикум

Тесты

Опросник для определения самооценки*(Б. Уайнхолд. Дж. Уайнхолд, 2002)*

Оцените каждый из приведенных ниже пунктов баллами от 1 до 4 в зависимости от того, насколько последовательно вы способны придерживаться указанной линии поведения.

1. «Я вряд ли могу сделать это».
2. «Иногда я могу сделать это, но по-прежнему очень нуждаюсь в развитии моих способностей в подобных случаях».
3. «Я довольно часто могу делать это, но чувствую, что мог бы усовершенствоваться в данной области».
4. «Я могу делать это часто и удовлетворен этим».

А. Умение устанавливать контакт

1. Я могу просить о помощи или просить кого-либо о чем-нибудь, не испытывая вины и не чувствуя себя неадекватным.
2. Когда я общаюсь с другим человеком, то полностью поглощен этим процессом. Я не отвлекаюсь на другие вопросы.
3. Когда я разговариваю с другими людьми, мои слова и голос соответствуют моим чувствам.
4. Я принимаю активное участие в группах, и мне нравится участвовать в их деятельности.
5. Если мне кто-то нравится, я могу прямо продемонстрировать свои чувства.
6. Я могу осознавать ощущения своего тела: какие его части напряжены, когда я нуждаюсь в отдыхе, и т. п., и стараюсь удовлетворять потребности своего организма.

Сумма баллов по разделу «Умение устанавливать контакт» __

Б. Принятие себя

1. Я могу выражать свои мысли, не ожидая того, что услышу от других людей по данному вопросу.
2. Я могу руководствоваться своими чувствами и давать себе волю переживать их как важную часть самого себя, не попадая в их плен и не руководствуясь какими-то конкретными чувствами.
3. Я трачу время для демонстрации своего вкуса и интересов на такие вещи, как отделка моего кабинета, манера одеваться и самовыражение. Самовыражение в этих областях для меня более важно, чем то, что другие люди думают обо мне.

4. Иногда я предпочитаю одиночество, ухожу от других людей и остаюсь наедине с собой – отдыхаю, бездельничаю или занимаюсь тем, что доставляет мне удовольствие. В такие периоды я не испытываю чувства, что необходимо использовать время продуктивно.

5. Я трачу время на работу воображения и творческие проекты.

6. Я могу высказывать собственную точку зрения даже тогда, когда другие не согласны со мной.

Сумма баллов по разделу «Принятие себя» ___

В. Умение оказывать влияние

1. Я могу выдерживать большую нагрузку без расстройства желудка, головной боли и т. п.

2. Я могу устанавливать четкие и твердые ограничения для себя и других людей, не стараясь выставить виноватым ни себя, ни другого человека.

3. Я могу выражать свои чувства соответствующим образом, не считая при этом, что теряю контроль над собой.

4. Я ищу ответственности, и мне нравится отвечать за проекты или деятельность.

5. Я могу принимать решения без чрезмерной задержки во времени или излишнего напряжения.

6. Я могу идти на риск в новых ситуациях и нахожу это увлекательным и стимулирующим.

Сумма баллов по разделу «Умение оказывать влияние» ___

Г. Постоянство

1. Я чувствую себя хорошо даже в том случае, когда другие люди не одобряют то, что я делаю.

2. Я способен (способна) признавать свои ошибки.

3. Я способен (способна) без смущения выслушивать положительные и отрицательные отклики от других людей.

4. Я могу правдиво описывать свои ощущения, даже тогда, когда другие люди со мной не согласны.

5. Я чувствую себя нормально даже тогда, когда то, что я запланировал (запланировала), не осуществляется.

6. Я способен (способна) превращать несбывшиеся надежды в новые стимулы.

Сумма баллов по разделу «Искусство постоянства» ___

Общая сумма баллов ___. У меня 81 балл.

24—48 низкая самооценка в большинстве областей жизни.

49—72 низкая самооценка в нескольких областях жизни.

73—96 высокая самооценка в большинстве областей жизни.

Что говорят вам мимика и жесты? *(Н. Т. Оганесян, 2002)*

Отметьте ответы, с которыми вы согласны.

1. Вы считаете, что мимика и жесты – это:

а) спонтанное выражение состояния человека в данный конкретный момент;

б) дополнение к речи;

в) «предательское» проявление нашего подсознания.

2. Считаете ли вы, что у женщин язык мимики и жестов более выразителен, чем у мужчин?

а) да;

б) нет;

в) не знаю;

3. Как вы здороваетесь с хорошими друзьями?

а) вы радостно кричите «Привет!»;

б) сердечным рукопожатием;

в) слегка обнимаете друг друга;

г) приветствуете их сдержанным движением руки;

д) целуете друг друга в щеку.

4. Какая мимика и какие жесты, по вашему мнению, означают во всем мире одно и то же? Дайте три ответа:

а) когда качают головой;

б) когда кивают головой;

в) когда морщат нос;

г) когда морщат лоб;

д) когда подмигивают;

е) когда улыбаются.

5. Какая часть тела выразительнее всего?

а) ступни;

б) ноги;

в) руки;

г) кисти;

д) плечи.

6. Какая часть вашего лица наиболее выразительна, по вашему мнению? Дайте два ответа:

а) лоб;

б) брови;

в) глаза;

г) нос;

д) губы;

е) уголки рта.

7. Когда вы проходите мимо витрины магазина, в которой

видно ваше отражение, на что в себе вы обращаете внимание в первую очередь?

а) как на вас сидит одежда;

б) на прическу;

в) на походку;

г) на осанку;

д) ни на что.

8. Если кто-то, разговаривая или смеясь, часто прикрывает рот рукой, в вашем представлении это означает, что:

а) ему есть что скрывать;

б) у него некрасивые зубы;

в) он чего-то стыдится.

9. На что вы прежде всего обращаете внимание у вашего собеседника?

а) на глаза;

б) на рот;

в) на руки;

г) на позу.

10. Если ваш собеседник, разговаривая с вами, отводит глаза, это для вас признак:

а) нечестности;

б) неуверенности в себе;

в) собранности.

11. Можно ли по внешнему виду узнать типичного преступника?

а) да;

б) нет;

в) не знаю.

12. Мужчина заговаривает с женщиной. Он это делает потому, что:

а) первый шаг всегда делают именно мужчины;

б) женщина неосознанно дает понять, что хотела бы, чтобы с ней заговорили;

в) он достаточно мужественен для того, чтобы рискнуть получить отказ.

13. У вас создалось впечатление, что слова человека не соответствуют тем «сигналам», которые можно уловить из его мимики и жестов. Чему вы больше поверите?

а) словам;

б) «сигналам»;

в) он вообще вызовет у вас подозрение.

14. Поп-звезды представляют публике «жесты», имеющие однозначно эротический характер. Что, по-вашему, за этим кроется?

а) просто фиглярство;

б) они «заводят» публику;

в) это выражение их собственного настроения.

15. Вы смотрите в одиночестве страшную детективную киноленту. Что с вами происходит?

а) я смотрю совершенно спокойно;

б) я реагирую на происходящее каждой клеточкой своего существа;

в) закрываю глаза при особо страшных сценах.

16. Можно ли контролировать свою мимику?

а) да;

б) нет;

в) только отдельные ее элементы.

17. При интенсивном флирте вы «изъясняетесь» преимущественно:

а) глазами;

б) руками;

в) словами.

18. Считаете ли вы, что большинство наших жестов…

а) «подсмотрены» у кого-то и заучены;

б) передаются из поколения в поколение;

в) заложены в нас от природы.

19. Если у человека борода, для вас это признак:

а) мужественности;

б) того, что человек хочет скрыть черты своего лица;

в) того, что этот тип слишком ленив, чтобы бриться.

20. Многие люди утверждают, что правая и левая стороны лица у них отличаются друг от друга. Вы согласны с этим?

а) да;

б) нет;

в) только у пожилых людей.

Ответы:

1. а – 2, б – 4, в – 3
2. а – 1, б – 3, в – 0
3. а – 4, б – 4, в – 3, г – 2, д – 4
4. а – 0, б – 0, в – 1, г – 1, д – 0, е – 1
5. а – 1, б – 2, в – 3, г – 4, д – 2
6. а – 2, б – 1, в – 3, г – 2, д – 3, е – 2
7. а – 1, б – 3, в – 3, г – 2, д – 0
8. а – 3, б – 1, в – 1
9. а – 3, б – 2, в – 2, г – 1
10. а – 3, б – 2, в – 1
11. а – 0, б – 3, в – 1

12. а – 1, б – 4, в – 2
13. а – 0, б – 4, в – 3
14. а – 4, б – 2, в – 0
15. а – 4, б – 0, в – 1
16. а – 0, б – 2, в – 1
17. а – 3, б – 4, в – 1
18. а – 2, б – 4, в – 0
19. а – 3, б – 2, в – 1
20. а – 4, б – 0, в – 2

Суммируйте баллы. У меня 46 баллов.

77–56 баллов – у вас отличная интуиция, вы обладаете способностью понимать других людей, у вас есть наблюдательность и чутье. Но вы слишком сильно полагаетесь в своих суждениях на эти качества, слова имеют для вас второстепенное значение. Ваши «приговоры» слишком поспешны, и в этом кроется опасность. Делайте на это поправку, и у вас есть все шансы научиться прекрасно разбираться в людях.

55–34 баллов – вам доставляет определенное удовольствие наблюдать за другими людьми, и вы неплохо интерпретируете их мимику и жесты. Но вы не всегда умеете использовать эту информацию в реальной жизни, например, для того чтобы правильно строить свои отношения с окружающими. Вы склонны буквально воспринимать сказанные вам слова и руководствоваться ими.

33–11 баллов – язык мимики и жестов для вас – китайская грамота. Вам необыкновенно трудно правильно оценивать людей. И не потому, что вы на это не способны, просто вы не придаете этому значения. Постарайтесь намеренно фиксировать внимание на жестах окружающих вас людей, тренируйте наблюдательность.

Упражнения

Белое безмолвие

Прочтите программу погружения, запомните ее и закройте глаза. Мысленно не спеша повторяйте: «Я в лифте, буду сейчас опускаться с 10-го этажа на 1-й. Глубокий вдох, нажимаю кнопку и расслабляюсь. Медленно, на выдохе, сменяются цифры на табло: 10… 9… 8… Вот и 1. Вздыхаю и возвращаюсь к себе домой. Какое мягкое, расслабленное стало тело… Ощущаю кончиками пальцев воздух в комнате… Теперь смотрю на черную классную доску… Любуюсь красным закатом солнца… Передо мной зеленый луг… Вверху – чистое голубое небо… Перед глазами – лиловая ткань… Свежевыпавший снег, белое безмолвие…».

Расслабление

Повращайте глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом. Посмотрите вдаль, затем на близкий предмет. Нахмурьтесь, затем улыбнитесь. Несколько раз широко зевните. Поднимите плечи к ушам и медленно опустите. Потрясите кистями и поболтайте ими. Сожмите и разожмите кулаки. Сделайте три глубоких вдоха, выдыхая с каждым разом все полнее. Мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, расслабляя лодыжки. Трижды поднимите пальцы ног, чтобы ступни изогнулись вверх. Скажите себе: «Я спокоен и уверен, я легко владею собой».

Безмятежность

Сядьте поудобнее, положите руки на колени. Зажмурьтесь, подожмите губы, прижмите к груди подбородок, сожмите, напрягите бицепсы, прижмите локти к груди, натужьтесь (напрягите мышцы живота, спины и таза), сведите колени, прижмите к полу пальцы ног, зафиксируйте напряжение мышц всего тела. Как можно быстрее (желательно мгновенно) расслабьтесь – как изможденная долгим полетом птица камнем падает вниз, за время падения полностью отдыхает, максимально расслабляется, чтобы потом со свежими силами снова набрать высоту.

Сейчас вы можете некоторое время оставаться в состоянии физического расслабления и наслаждаться им. Вы можете использовать сейчас формулы самовнушения, представляя себя спокойно и уверенно действующим в сложных ситуациях. Например: «Я излучаю спокойную энергию и здоровье. Я добр к своему телу, и оно добро ко мне. Я чувствую себя в гармонии с Вселенной. Я благодарен за здоровье, красоту и жизненные силы, которыми наделен».

Теплая рука

Закройте глаза и постарайтесь вызвать ощущение тепла в одной своей руке, представляя себе, что держите в ней какой-то нагретый предмет. По истечении некоторого времени партнер внимательно ощупывает ваши руки и пытается определить, которая из них теплее. Поменяйтесь ролями и затем обсудите впечатления.

Левитация

Станьте с партнером друг перед другом. Руки одного при

этом свисают вдоль тела, а второй обхватывает двумя ладонями правую руку стоящего напротив и, крепко удерживая ее, пытается помешать партнеру поднять руку вверх. Через минуту оба прекращают выполнять задание, а не удерживаемая более рука сама по себе поднимается вверх.

Затем происходит смена ролей. Игру проводят по тем же правилам. Партнер, руку которого держат, после сигнала «Стоп!» может попытаться удержать руку внизу, но подобная попытка почти всегда обречена на провал. Раньше или позже угнетение порождает восстание. Теперь у вас есть хороший аргумент в пользу мягкого стиля руководства.

Разожми кулак

Один сжимает кулак, другой без слов должен добиться того, чтобы кулак разжался.

Все выше!

Сядьте на пол перед партнером так, чтобы пальцы ваших ног соприкасались. Затем, держась за руки, начните одновременно сильно тянуть друг друга, поднимаясь при этом вверх, пока не встанете на ноги.

Открыватель

Лаской, уговорами, поглаживаниями заставьте партнера принять максимально компактное положение, все спрятать, принять более зажатую позу. Следующая задача – как можно больше раскрыть партнера, чтобы он раскрыл ноги, руки, даже открыл рот, глаза, растопырил руки и вообще занял как можно больше места в пространстве.

Буратино

Папа Карло проверяет суставы у Буратино: насколько далеко разводятся руки, насколько поворачивается голова и т. д. Буратино имеет право сказать «стоп». Обсуждение нацелено на то, насколько был осторожен Папа Карло, боясь повредить суставы, насколько тревожен был Буратино, говоря «стоп» раньше времени, или слишком терпелив.

Тряпичная кукла

Станьте на колени позади своего партнера, сидящего на полу, и попросите его прислониться к вам спиной и расслабиться настолько, чтобы вы могли перемещать его в любом направлении. Это упражнение потребует от вас полной концентрации внимания, так как вы все время должны поддерживать партнера.

Если какой-нибудь участок тела будет оказывать сопротивление вашим действиям, уделите ему особое внимание.

Думай только о себе / только о другом

Партнеры садятся на корточки, опираясь спинами друг на друга – вначале, как удобно только себе, потом как удобно другому. В заключение оба одновременно стараются своими движениями массировать и расслаблять спину партнера. Затем сравнивают ощущения, чувства и мысли в первом и втором случае.

Пробы контакта

Встаньте напротив партнера. Дайте возможность рукам встретиться. Не разводя ладоней, сделайте несколько проб контакта. Первая проба контакта: А активен, Б совершенно пассивен, не уклоняется от контакта, не проявляет инициативы, самостоятельных движений не делает (как воск). Вторая проба контакта – оба активны, но Б не проявляет инициативы и делает только движения, следующие за движениями А. Третья проба контакта: оба активны, Б делает движения, противоборствуя любому движению А. Четвертая проба: Б активен, А противодействует любому его движению. Пятая проба: А пассивен, Б активен. В заключение поделитесь своими чувствами и обсудите, какая из ролей была более сложной, какая роль показалась привычной.

Балансирование

Станьте с партнером лицом к лицу на расстоянии вытянутой руки. Затем возьмитесь за руки и подходите друг к другу, пока не соприкоснетесь мысками обуви. Зафиксируйте ноги в таком положении. Вытяните руки, отклонившись назад, и, держась за руки, пытайтесь найти равновесие. Если вам это удается, то руки оказываются полностью вытянутыми, тела отклоняются назад, и вы оба можете расслабиться, почувствовав состояние баланса, как на качелях. Затем снова пытайтесь найти баланс, одновременно меняя положение и занимая различные позиции – покачиваясь из стороны в сторону, перемещая центр тяжести вверх и вниз. Если это получается, можете попробовать проделать то же самое, закрыв глаза.

Ненасилие

Обозначьте на полу мелом или бечевкой линию, которую нельзя пересекать. Станьте с партнером по разные стороны границы. Смотрите друг на друга, взявшись за руки. Затем

каждый начинает тянуть партнера к себе. Если кто-то чувствует, что его «противник» слабее, он несколько уменьшает свои усилия, чтобы не перетянуть партнера за черту, *не выиграть.* Если один наращивает усилия, то другой может сделать то же самое, но не перетягивая партнера за черту.

Оптимальная дистанция

Сядьте с партнером на диван или на пол. Начните медленно приближаться к нему. Партнер должен без слов попытаться вас остановить – сделать отстраняющее движение, отодвинуться и т. п. Какие ощущения при этом испытывает каждый из вас в своем теле?

Теперь встаньте и разойдитесь по разным углам. Останьтесь стоять, а партнер пусть медленно приближается к вам до тех пор, пока не почувствует, что дальше приближаться тяжело. Отметьте про себя, когда вам захотелось сказать «стоп». Какие ощущения каждый из вас испытывает в теле? Где они локализуются?

Разойдитесь снова и повторите упражнение, но на этот раз стойте с закрытыми глазами. Поменяйтесь ролями. Кто как чувствует психологическую дистанцию? Кто пересек границу чужого персонального поля, не почувствовав ее? Кто до нее не дошел? Кто ее верно почувствовал? Кто кого и на какое расстояние подпустил к себе? Кто ближе, кто дальше – и почему?

Телепатия

Немой разговор глазами и мимикой о своем настроении в течение минуты. Затем партнеры встают, поворачиваются друг к другу спиной, расходятся в разные стороны и пытаются одновременно оглянуться. *Вариант.* Сидя спиной друг к другу, трижды одновременно обернуться и посмотреть на партнера. Обсудите, насколько вам удалось предугадать действия друг друга.

Соприкосновение душ

Взаимодействуйте с партнером, держась на некотором расстоянии, не дотрагиваясь до его тела, но как бы прикасаясь к его «ауре». Партнер, стоя на месте с закрытыми глазами, реагирует на эти «прикосновения». Его мускулатура напрягается или расслабляется, дыхание становится свободным, глубоким или сдавленным, поверхностным и т. д. Ваша задача – попытаться выявить то расстояние, на котором удается воздействовать на партнера, вызывая его непроизвольные реакции, а также почувствовать характер прикосновений, порождающий те или иные реакции. Задача партнера – отследить, ощущает ли он

воображаемые «прикосновения», выполняемые вами, и понаблюдать за собственными ощущениями в процессе выполнения упражнения. Поменяйтесь ролями и затем обсудите впечатления.

Доверительное падение

Упадите с закрытыми глазами назад, не сгибаясь, партнер подхватывает вас у пола. Поменяйтесь ролями и поделитесь впечатлениями.

Развить замысел

Начните рисовать какой-то сюжет, затем передайте его для продолжения партнеру. Поменяйтесь ролями и затем обсудите, насколько удачно соавтор развил авторский замысел.

Живое Зеркало

Поочередно зеркально повторяйте движения друг друга. Партнерша накладывает макияж, причесывается, одевается; копируйте ее мимику и движения. Партнеры умываются утром перед зеркалом, чистят зубы, бреются, ищут в глазу соринку, осматривают язык или воспаленное горло, весело гримасничают перед зеркалом.

Парный рисунок

Держа вместе одну ручку, молча нарисуйте общий рисунок и подпишите под ним название. Обсудите степень ответственности каждого за то, что получилось. Возможно, вам захочется повторить упражнение, учитывая результат обсуждения.

Угадать эмоцию

Напишите на листочке какую-нибудь эмоцию и начните молча ее изображать. Партнер должен ее угадать. Меняйтесь ролями и повторяйте игру с разными эмоциями. В конце обсудите: 1) какую эмоцию кому было труднее показывать и почему? 2) какую эмоцию и кому было труднее угадывать и почему?

Резервуар

При разговоре с партнером сыграйте роль «пустой формы», резервуара, в которые ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния «резервуара»: вы – форма, вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте свои личные оценки –

вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма!

Трудно? Потренируйтесь перед началом беседы 2–3 раза, и у вас будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно и безоценочно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его. Поменяйтесь ролями и в заключение поделитесь впечатлениями.

Птичий язык

Сядьте с партнером лицом друг к другу и две минуты говорите о том, что вас в данный момент интересует. Еще две минуты продолжайте разговор в телеграфном стиле, пользуясь фразами из 3–4 слов. Две минуты общайтесь на тарабарском наречии выдуманной экзотической страны. Две минуты общайтесь, используя мелодию, изменяя ее вслед за изменением своих чувств. Две минуты используйте вместо мелодии трафаретную фразу («Ты мне нравишься», «Ты меня раздражаешь», «Я тебя ненавижу»). Две минуты общайтесь на «птичьем языке», щебеча, каркая, кукарекая и т. п. Две минуты объясняйтесь беззвучно, одними жестами и мимикой, как глухонемые. Закройте глаза, подайте друг другу руки и две минуты общайтесь руками.

Выберите из всех видов общения самый подходящий для продолжения; это может быть и сочетание способов. Обменяйтесь информацией (в обычной форме) о том, что каждый узнал о себе и своем собеседнике. После этого обсудите следующие вопросы: какие формы общения мне дались особенно легко; какие особенно трудно; когда я работал наиболее эмоционально; какие формы позволяют мне выразить лучше всего мои эмоциональные состояния; какие эмоции я выразил; какие эмоции выразили мне; какие формы общения мне нужно развивать.

Монолог с двойником

Расхаживайте по комнате, произнося свободные ассоциации. Партнер ходит за вами и повторяет все ваши слова и движения. Постепенно он настраивается на ваши невысказанные мысли и чувства выступающего и начинает озвучивать и их. Поменяйтесь ролями и поделитесь впечатлениями.

Письмо вслух

Напишите на воображаемой бумаге откровенное письмо значимому для вас человеку. Партнер произносит постскриптум, отражающий ваши скрытые мысли и чувства.

Вариант: то же самое по телефону. Поменяйтесь ролями и

поделитесь впечатлениями.

Догадливый наблюдатель

Партнер беззвучно говорит с кем-то по воображаемому телефону, активно пользуясь мимикой и жестами, он может сидеть, вставать, ходить по комнате. Ваша задача – понять, с кем и о чем он говорит. Поменяйтесь ролями и поделитесь впечатлениями.

Телефон доверия

Сядьте с коллегой спиной друг к другу. В роли Телефонного Консультанта по манере говорить, по интонации голоса Клиента старайтесь распознать его чувства. Поменяйтесь ролями и затем обсудите впечатления.

Тип восприятия

Определите на основании речи партнера его ведущий тип восприятия и подстройтесь к нему.

Зрительный тип. Картина, точка зрения, перспектива, видение, взгляд, угол зрения, аспект, горизонт, иллюзия, экран.

Видеть, смотреть, представлять, появляться, замечать, освещать, описывать, различать, иллюстрировать, прояснять, наблюдать, показывать, затемнять.

Четкий, блестящий, ясный, цветной, размытый, светящийся, большой, маленький, открытый, закрытый, изолированный, удаленный, узкий, широкий.

Я вижу, о чем вы говорите. Видеть в розовом свете. Пролить свет. Быть на виду. Показать в истинном свете. На первый взгляд.

Слуховой тип. Тон, слово, крик, интонация, симфония, речь, шепот, голос, болтовня, монолог, диалог, музыка, ритм, мелодия, эхо, песня.

Слушать, усиливать, гармонировать, говорить, сказать, рычать, молчать, звать, напевать, объявлять, спрашивать, выражать, обсуждать, излагать, кричать, звонить.

Говорящий, шумный, молчаливый, глухой, немой, болтливый, мелодичный, неслыханный, созвучный.

Говоря иными словами. Задавать тон. Напрячь слух.

Осязательный тип. Тяжесть, дыхание, чувство, напряжение, нагрузка, вес, давление, удар, контакт, движение, температура.

Касаться, трогать, поражать, ощупывать, стучать, мять, брать, взять, ухватить, тянуть, смягчать, сжимать, держать, давить,

ощущать, стабилизировать, шевелиться.

Чувствительный, ощутимый, крепкий, тяжелый, парализованный, холодный, душевный, раздраженный, ледяной, твердый, вялый, закоренелый, невыносимый.

Чувствовать проблему. Камень с души свалился. Развязывать узел. Вбивать клин. Наложить лапу. Резать подметки на ходу. Крепко держаться.

Из самоотчетов студентов

В упражнениях на хождение с листком бумаги, разжимание кулака и т. п. выяснилось, что мой стиль общения всегда идет по вертикали, т. е. либо я как родитель, либо я как ребенок. Причем родительскую позицию я занимала только как дающий директивы (командующий), а в ситуациях, когда действительно требовалась моя взрослая позиция, моя активность, я занимала позицию ребенка, просящего помощи у взрослого. То есть такая позиция избалованного ребенка. Мне это было трудно признать, так как я считаю себя человеком взрослым, самостоятельно принимающим решения, а не капризным ребенком. Затем этого ребенка в себе я стала замечать в отношениях с мужем и даже с сыном. Я стала обращать внимание на свою позицию при контактах с людьми, пытаясь не прибегать к привычной форме пассивности в трудных ситуациях и доминантности там, где не надо. Удается не часто, но даже редкие победы для меня – успех.

На мои взаимоотношения с другими до сих пор влияет тема места женщины в обществе и семье. Я постоянно пытаюсь властвовать и подгребать под себя людей, создаю втихую свою коалицию для своей поддержки и всячески оправдываю свое поведение как единственно верное. Это откликается мне эхом непонимания со стороны других людей и опасения связываться со мной. Я давно уже понимаю свою проблему и пытаюсь ограничивать себя в таком поведении. Стараюсь скрывать свою истинную натуру, учитываю, что надо изменить, поменять мировоззрение, оттолкнуться от опыта других людей и их установок и ценностей, принять другие точки зрения, так как делать это иногда полезно, но иногда все-таки не могу с собой справиться, особенно когда некоторые люди сами лезут под мою опеку. Но работа над собой продолжается, и я надеюсь, что я смогу обуздать свое высокомерие и буду ближе к людям, как этого требует от меня профессия психолога-консультанта.

> Здоровое недоверие – хорошая основа для совместной работы.

Иосиф Сталин

Социальная психиатрия

Сами с усами

Дайте человеку рыбу, и он будет сыт весь день. Научите человека ловить рыбу, и он будет сыт всю жизнь.

Лао-цзы

Срок отработки – три года – закончился. Мне предлагают стать директором Алапаевского медучилища, но у меня другие планы. Мы поселяемся в подмосковной Лобне. Главный врач московской психиатрической больницы пограничных состояний извиняется, что не может принять беспартийного еврея. Главный врач такой же больницы в Долгопрудном, что между Лобней и Москвой, сразу настороженно спрашивает фамилию, просит паспорт и брезгливо шлепает его на стол: мест нет. Я вспоминаю долгие аплодисменты, под которые заканчивал на своих выступлениях стих Маяковского:

Я достаю
из широких штанин
дубликатом бесценного груза:
Читайте!
Завидуйте!
Я – гражданин
Советского Союза!

Я езжу на работу по другую сторону от Москвы в Дмитровскую психиатрическую больницу, где главный врач Исай Моисеевич Муринсон. Становлюсь его заместителем по реабилитации, заведую диспансерным и реабилитационным отделением. Вхожу в жилищную комиссию при горисполкоме, добиваюсь жилья для инвалидов по психическому заболеванию. Очень приятно, когда мои бывшие подопечные приглашают меня на новоселья и свадьбы. Радостно и немного грустно расставаться с теми, кто сумел найти работу, новых друзей, создать семью.

На конференции в Москве рассказываю о нашей реабилитационной системе. В нее входят:

- диспансерное отделение;
- территориальные отделения;
- отделение пограничных состояний и детское отделение;

• дневной и ночной полустационар;

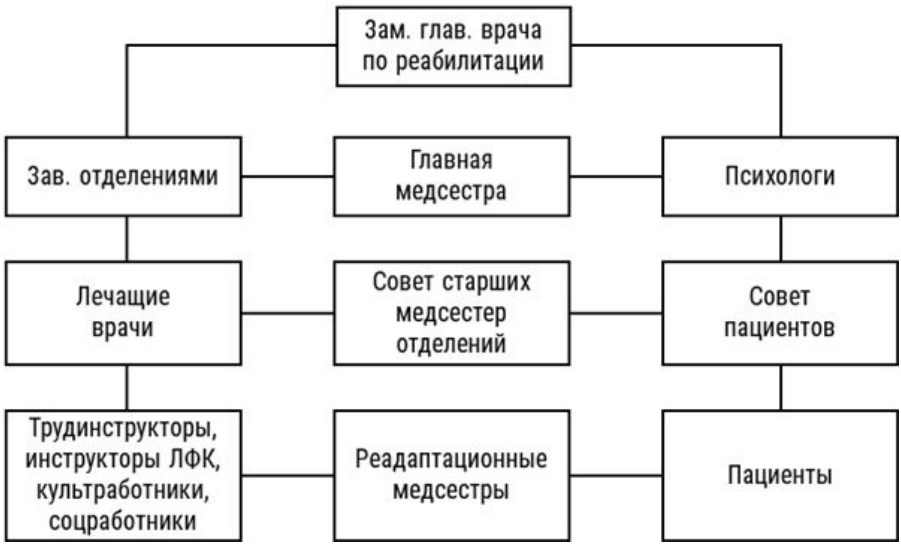
• лечебно-трудовые мастерские со швейным и картонажным цехами;

• тарный цех завода железобетонных изделий,

• перчаточный цех швейной фабрики,

• два сельскохозяйственных филиала больницы.

Реабилитационная работа построена по следующей схеме.



Реабилитация включает следующие этапы.

1. Самообслуживание в пределах постели, физиотерапия.

2. Взаимопомощь в пределах палаты, лечебная физкультура, ритмика, настольные игры, терапия совместной занятостью.

3. Психогимнастика, трудотерапия, занятия в мастерских художественного творчества, участие в проблемных дискуссиях и в работе Совета больных отделения.

4. Коммуникативный тренинг, функциональная тренировка поведения, участие в клубе пациентов.

5. Переход на полустационарный режим, участие в конфликтоцентрированных группах и социотерапевтических мероприятиях.

6. Супружеская и семейная психотерапия, рациональное трудоустройство, участие в работе клуба бывших пациентов и культмассовых мероприятиях под наблюдением участкового врача диспансерного отделения.

Отделения работают по территориальному принципу, при повторном поступлении пациент попадает в «родное» отделение. При конфликте с родственниками или обострении пациенты

нередко сами приходят туда. Пациенты днем работают в лечебно-трудовых мастерских больницы и спеццехах на промышленных предприятиях Дмитрова, а на ночь могут остаться в ночном полустационаре.

Каждое утро больничный автобус развозит пациентов на работу. Диагнозы у всех самые разные, но проблема одна: им трудно приспособиться к жизни в обществе. Завод, где наши пациенты работают в тарном цеху, дарит нам теннисный стол. Швейная фабрика, где у нас перчаточный цех, – волейбольную сетку. По выходным в больнице теперь спортивные соревнования.

По просьбе пациентов ночного стационара принято решение попозже выдавать вечерние таблетки, чтобы не мешали досмотреть телефильм. На другой день вместо послеобеденного тихого часа некоторые фильмы мы обсуждаем, примеряя к собственной жизни. Один «аутист» неожиданно для всех принимает участие в шахматном турнире, обыгрывает меня и становится чемпионом отделения, после чего начинает проводить политинформации…

Войдя во вкус, пациенты просят «папу Гену» – так они меня называют – организовать им культпоход. Мы едем в Москву на концерт цыган во дворец культуры. Затем – «Дон Кихот» в Кремлевском Дворце съездов. Пациенты разбиты на пятерки, каждую возглавляет старший – пациент или медработник. Ей-богу, отличить «больных» от здоровых в зале не смог бы самый тонкий диагност.

У большинства пациентов ночного стационара нет ни жилья, ни семьи, Новый год им приходится провести в больнице. Представьте себе их радость, когда к ним в гости пришли пациенты детского отделения с праздничным концертом! На 8 Марта наши мужчины вручают дамам свои поделки из отходов производства и развлекают небольшим концертом. Я тоже участвую со своей скрипкой и стихами.

Создается группа арттерапии. На ней пациенты из полустационара и других отделений слушают и обсуждают музыкальные записи, стихи и рассказы, сочиняют истории и разыгрывают сценки. Я любуюсь в краеведческом музее в Загорске жар-птицами бывшей пациентки, где они занимают целый зал. Служительница говорит, их охотно покупают иностранные туристы.

Я организую и возглавляю отделение пограничных состояний, собираю материал для диссертации. Исай Моисеевич отпускает меня на курсы подготовки к сдаче кандидатского минимума по философии и английскому языку и выделяет мне один библиотечный день в неделю. В этот день я езжу в Москву в

библиотеку им. Ленина, на другой день делаю в больнице сообщение о новостях в мировой социотерапии и психотерапии. Мы с Исаем Моисеевичем публикуем научные работы по социальной психиатрии. У нас большие планы, но он неожиданно умирает от инфаркта. Я злюсь, как после гибели Старшенбаумов. Но теперь не на Бога, а на смерть. Исай Моисеевич присоединяется к тем, за кого мне жить.

Позитивный подход

ЧЕЛОВЕК – такое живое существо, у которого есть разум, речь, умелые руки и способность решать, как всё это использовать.

Соня Шаталова, 8 лет.
Диагноз: аутизм

Мои основные принципы терапии: опора на позитивное в жизни пациента, его ресурсы; использование только позитивных подкреплений в работе с пациентом и его близкими. Моя главная задача – помочь пациенту принять ответственность за свои поступки и за свою жизнь в целом. Он должен развить свою неповторимую индивидуальность и направить ее в социально полезное русло вместе с близкими по духу людьми.

Вначале я нередко путал принятие с согласием или одобрением, нейтральностью или терпимостью, сочувствием или жалостью. Но потом принятие стало означать, что клиент имеет право чувствовать и думать по-своему, и это не мешает мне сохранять к нему интерес и симпатию, даже когда мне не нравятся какие-то особенности его поведения.

Принять неприятные для меня стороны клиента – значит расширить самопринятие. Я сравниваю поведение клиента не с намеченным плюсом, а с прежним минусом. При регрессе напоминаю ему о прежнем плюсе. Нахожу положительные стороны у клиента и предлагаю ему воспользоваться этим ресурсом, чтобы он больше уважал себя и свою способность справиться с ситуацией.

Все свои реакции, вербальные и невербальные, я направляю на подкрепление любого движения клиента в сторону решения проблемы. Это могут быть идеи, намерения, действия. Я ищу совместно с клиентом (парой, семьей, группой) эффективные способы работы, и если они не помогают, стараюсь найти более эффективные формы взаимодействия.

В процессе решения проблемы я обращаю внимание клиента на то, как в сложных ситуациях он использует разные способы решения проблем, как может импровизировать, изобретать на ходу, рисковать, полагаясь на свою природную мудрость и удачу, на поддержку близких.

Я избегаю критических замечаний, интерпретации излагаю как борьбу позитива с негативом, хвалю клиента даже за

неудачные попытки: «Значит, вы все же пытались сделать это. И хотя вам было трудно, вы старались найти выход». Невроз рассматриваю как верного, но неразумного защитника, которого надо не побеждать, а отправить на заслуженный отдых и заменить разумным.

Сопротивление я теперь воспринимаю как проявление силы и стремления к независимости. Однако выраженное упорное сопротивление, как и быстрое появление ярких признаков регресса с примитивными защитами, указывает на то, что клиенту нужно или больше поддержки, чем предусматривает позитивный подход, или глубинная психотерапия.

Понимаю сейчас, что был для регрессировавших психиатрических пациентов, как бы впавших в детство, своего рода ***переходным объектом***. Так назвал Дональд Винникотт то, чем ребенок, не вполне отделившийся от матери, заменяет ее. Но постепенно за счет условий, созданных в больнице для повышения уровня социальной адаптации, мои подопечные все меньше нуждались в моей отеческой заботе. В числе этих условий важное место занимала групповая арттерапия.

Во время групповой работы я выполнял следующие функции:

• создавал атмосферу высокой терпимости и безопасности;

• обеспечивал экстренную обратную связь с некоторыми членами группы с целью прояснения мотивов и целей их действий, используя в случае необходимости определенные методы их ограничения, а также оказывая некоторым из участников дополнительную эмоциональную поддержку;

• организовывал и структурировал деятельность пациентов, определяя основные групповые правила, при необходимости распределяя роли и предлагая определенные темы и материалы для работы;

• непосредственно участвовал в различных видах деятельности наравне с пациентами;

• являлся катализатором группового взаимодействия, устанавливая с пациентами эмоциональный резонанс и обмениваясь с ними чувствами, образами и мыслями, используя как вербальную, так и невербальную коммуникацию;

• структурировал обсуждение работ, определяя порядок и регламент обмена мнениями;

• при необходимости предлагал собственные комментарии и интерпретации по поводу изобразительной продукции пациентов, их поведения и высказываний;

• давал свои оценки взаимодействиям пациентов и предлагал им делать это самим;

• служил источником разнообразной информации;

• являлся образцом продуктивных форм вербального самовыражения.

Я использовал амплификацию (расширение сознания по Юнгу), когда выявлял ассоциативные связи между работами пациентов и различными событиями в их жизни, мифологическими, религиозными и эстетическими представлениями. Разыгрывая сценки, пациенты говорили в технике гештальта от лица своих поделок, озвучивали диалоги между ними, а затем высказывались от собственного имени, как это происходит в разборе полетов после психодрамы.

Постепенно в больнице сформировалась терапия средой. В нее входил домашний комфорт в отделениях и палатах, режим «открытых дверей», организация самими пациентами различных видов трудовой деятельности и совместных развлечений. А главное – характер складывающихся и определенным образом направляемых взаимоотношений больного с окружающими его людьми – персоналом, другими пациентами, семьей.

В терапии средой важную роль играли реабилитационные медсестры, прошедшие 2-годичную подготовку в виде тренинга навыков психотерапии, повышающего, в частности, способность медсестры к открытому, четкому использованию в общении с больным всех видов невербальной коммуникации. Это позволяло им профессионально выслушивать пациентов и оказывать им эмоциональную поддержку, делало поведение сестер понятным для пациентов и служило моделью поведения для них.

Реабилитационные медсестры проводили поведенческую терапию, например, в форме функциональных тренировок поведения, психогимнастику, телесно-ориентированную терапию, осуществляли библиотерапию, танцевальную терапию, арттерапию и т. п. Свои наблюдения о поведении и переживаниях пациентов реабилитационные медсестры вносили во вкладыши в истории болезни. Они участвовали в утренних конференциях терапевтических бригад наряду с лечащими врачами, инструкторами ЛФК, трудовыми инструкторами, культработникам и социальными работниками. К принятию коллективных решений привлекались пациенты.

Наличие представителей разных дисциплин позволяло обеспечить целостное видение больного, не ограниченное рамками какой-то одной специальности. Расширяя репертуар возможных выборов и используя специализацию в каждом аспекте лечения, удавалось повысить его качество. Членам терапевтической бригады было трудно находить общий язык из-за специфики профессиональной терминологии, различия между

медицинским подходом с его моделью болезни как неполноценности, поведенческим подходом, ограничивающимся улучшением социальной адаптации, и личностно-ориентированным подходом в рамках модели здоровья. Дело облегчали регулярные совместные обсуждения планов и результатов работы с обменом знаниями и приемами работы.

После выписки из стационара больные посещали клуб бывших пациентов при полустационаре с целью повышения уровня адаптации, установления взаимной социально-психологической поддержки, участия в различных формах терапии творчеством. В условиях клуба сохранялся тесный контакт между больным и реабилитационными медсестрами, которые осуществляли все необходимые мероприятия по разрешению конфликтных ситуаций, по перестройке нарушенных отношений личности, продолжая эту работу с учетом психического состояния больного и плана реабилитации, начатой в стационаре.

В клубной работе применялись различные методики: рациональная психотерапия в форме групповых бесед, аутогенная тренировка с последующим обсуждением результатов применения ее навыков в обыденной обстановке, активирующая психотерапия в процессе двигательной терапии и арттерапии, культурно-массовые и спортивные мероприятия. Организационные функции выполнял избираемый членами клуба совет. К работе клуба привлекались родственники больных, что облегчало гармонизацию окружающей больного среды – семейных отношений, условий быта и домашней работы.

Амбулаторная терапевтическая группа обладала мощным поддерживающим потенциалом, позволявшим в ряде случаев избежать госпитализации больного. Однако в травмирующей ситуации иногда оказывалось полезнее вывести из нее больного, включив его в состав стационарной терапевтической группы, являющейся, в свою очередь, структурной частью терапевтической среды.

Случай из практики. На приеме немолодая озабоченная женщина, назовем ее Риммой. Ее дочь Нину выписали из психиатрической клиники после лечения депрессии. Врач советует быть с ней рядом и любить ее. Нина живет то с мужем, то с родителями. Муж настраивает ее против матери. Она хочет развестись с мужем. Раньше она объясняла это тем, что недостойна мужа-гения. Дочь всегда была образцовой, работала в западной компании, в больнице оформила увольнение. Муж менял работы, кредиты оформлял на нее. Месяц назад муж создал

предприятие и сделал ее учредителем и генеральным директором. Я предлагаю приехать с дочерью и зятем.

Нина просит поговорить наедине, остальные остаются ждать в прихожей. Полгода назад она стала много плакать из-за утраты умственной работоспособности, потеряла дар речи. Перестала общаться с подругами и коллегами. А раньше была общительной, но впечатлительной и тревожно-мнительной. Начала принимать антидепрессанты и нейролептики. Стала полнеть. Ее Яша очень умный, они шесть лет вместе, три года в браке. Нина зовет мать с мужем.

Римма считает, что дочь шесть лет горела на работе и выгорела. Яша заявляет, что обманулся в жене, она оказалась неуверенной в себе, не такой веселой и ласковой, как казалась. Она могла целый день сидеть за работой, не притрагиваясь к горячей еде, которую он ей приносил. Она перестала ходить на фитнес, хотя у нее есть абонемент.

Римма признает, что сделала дочь перфекционисткой, обещает перестать тревожно вмешиваться в ее жизнь. Я жму ей руку, Яша тоже. Он решил снять Нину с должности учредителя и генерального директора. Нина сделала картину в технике «алмазной живописи», будет делать еще. Обещает возобновить занятия фитнесом, в течение двух недель найти теннисный корт и начать играть с Яшей.

На следующую сессию пришла одна Римма. Дочери оставили всего один препарат. Она больше ни о чем не просит мать, активно ищет работу. Теперь депрессия у ее мужа. Но это уже другая история.

> Мы не поможем людям, делая за них то, что они могли бы сделать сами.
>
> *Авраам Линкольн*

Практикум

Тесты

Диагностика личностной установки «альтруизм-эгоизм»*(Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2005)*

Ответьте на вопросы «да» или «нет», исходя из имеющейся у вас тенденции поведения в данной ситуации.

1. Вам часто говорят, что вы больше думаете о других, чем о себе?
2. Вам легче просить за других, чем за себя?
3. Вам трудно отказать людям, когда они вас о чем-нибудь просят?
4. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятности?
5. Для себя вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других?
6. Вы стремитесь сделать как можно больше для других людей?
7. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни – жить для других людей?
8. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других?
9. Ваша отличительная черта – бескорыстие?
10. Вы убеждены, что забота о других часто идет в ущерб себе?
11. Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе?
12. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений?
13. Ваша отличительная черта – стремление помочь другим людям?
14. Вы считаете, что сначала человек должен думать о себе, а потом уже о других?
15. Вы обычно много времени уделяете своей особе?
16. Вы убеждены, что не нужно для других сильно напрягаться?
17. Для себя у вас обычно не хватает ни сил, ни времени?
18. Свободное время вы используете только для своих увлечений?
19. Вы можете назвать себя эгоистом?
20. Вы способны приложить максимальные усилия лишь за

хорошее вознаграждение?

Поставьте по 1 баллу при ответах «да» на вопросы 1, 4, 6, 7, 9, 13,17 и ответах «нет» на вопросы 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20. Суммируйте баллы. Я набрал 10 баллов.

Чем набранная сумма баллов больше 10, тем в большей степени у вас выражен альтруизм, желание помочь людям. И наоборот, чем сумма баллов меньше 10, тем больше у вас выражена эгоистическая тенденция.

Самооценка творческого потенциала

(Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002)

Выберите один из предложенных вариантов ответов:

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?

а) да;

б) нет;

в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами сможете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?

а) да, в большинстве случаев;

б) нет;

в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесут значительный прогресс в той сфере деятельности, которую вы выберете?

а) да;

б) откуда у меня могут быть такие идеи?

в) может быть, и не значительный прогресс, но кое-какой успех возможен.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?

а) да, наверняка;

б) очень маловероятно;

в) может быть.

5. Когда вы решаете что-то сделать, уверены ли в том, что дело получится?

а) конечно;

б) часто охватывают сомнения, смогу ли сделать;

в) чаще уверен, чем не уверен.

6. Возникает ли у вас желание заняться каким-то неизвестным для вас делом, таким делом, в котором в данный момент вы некомпетентны, его абсолютно не знаете?

а) да, всякое неизвестное меня привлекает;

б) нет;

в) все зависит от самого дела и обстоятельств.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?

а) да;

б) что получится, то и хорошо;

в) если это не очень трудно, то да.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем всё?

а) да;

б) нет, надо учиться самому основному;

в) нет, я только удовлетворю свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

а) какое-то время упорствуете, даже вопреки здравому смыслу;

б) сразу махнете рукой на эту затею, как только поймете ее нереальность;

в) продолжаете делать свое дело, пока здравый смысл не покажет непреодолимость препятствий.

10. Профессию надо выбирать, исходя из:

а) своих возможностей и перспектив для себя;

б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;

в) престижа и преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

а) да;

б) нет;

в) если место понравилось и запомнилось, то да.

12. Можете ли вы вспомнить сразу же после беседы все, что на ней говорилось?

а) да;

б) нет;

в) вспомню все, что мне интересно.

13. Услышав слово на незнакомом языке, можете ли вы повторить его по слогам без ошибок, даже не зная его значения?

а) да;

б) нет;

в) повторю, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

а) оставаться наедине, поразмыслить;

б) находиться в компании;

в) мне безразлично, буду ли я один или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Вы решаете прекратить его только когда:

а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;

б) вы более-менее довольны сделанным;

в) дело кажется сделанным, хотя его еще можно делать лучше. Но зачем?

16. Когда вы один, вы:

а) любите мечтать о каких-то вещах, может быть, и абстрактных;

б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;

в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашими делами.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;

б) только наедине;

в) только там, где есть тишина.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею, вы:

а) можете отказаться от нее, если аргументы оппонентов покажутся вам убедительными;

б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выдвигались;

в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Теперь подсчитайте баллы.

За ответ *а* начисляются 3 балла, за ответ *б* – 1 балл, за ответ *в* – 2 балла. Вопросы диагностировали границы вашей любознательности, уверенность в себе, постоянство, зрительную и слуховую память, стремление к независимости, способность абстрагироваться и сосредоточиваться. Эти показатели и есть качества творческого потенциала. Я набрал 50 баллов.

Если вы набрали 48 и более баллов, то в вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

Если вы набрали 24–47 баллов, то у вас есть качества, которые позволяют вам творить, но есть и барьеры вашего творчества. Самый опасный – страх, особенно у людей, ориентированных на обязательный успех. Боязнь неудачи сковывает воображение – основу творчества. Страх может быть и социальный, страх общественного осуждения. Любая новая идея проходит через этап неожиданности, удивления, непризнания, осуждения окружающими. Боязнь осуждения за новое, непривычное для других поведение, взгляды, чувства сковывает творческую

активность, уничтожает творческую личность.

Тест на способность к воображению*(эл. ресурс)*

Выразите свое отношение к каждому из приводимых в задании утверждений с помощью одного из трех ответов: «да», «нет» и «не могу сказать определенно».

1. Я способен отчетливо вспомнить по крайней мере одно событие, случившееся со мной, когда мне было не более двух лет.
2. Когда я был ребенком, мог вообразить, что летаю, с такой ясностью, что начинал верить в реальность этого акта.
3. В детстве я просто наслаждался сказками.
4. Повзрослев, я по-прежнему обожаю сказки.
5. Когда я был маленьким, играл в сказки и нередко сам верил, что я сказочный герой (Колобок, Красная Шапочка, принц, сирота и т. д.).
6. Повзрослев, я время от времени вживаюсь в какую-то роль.
7. Мне бы хотелось оказаться под гипнозом (я получаю удовольствие, находясь под гипнозом).
8. Я легко вспоминаю свои сны.
9. По своему желанию я обычно могу проснуться или даже изменить сновидение.
10. Перед тем как заснуть, меня посещают отчетливые видения.
11. Вспоминая какие-то значительные события, я могу пережить их заново: снова увидеть то, что тогда было, услышать звуки, голоса, почувствовать волнение.
12. Мне легко вызвать в своем воображении образ друга.
13. Обычно я вспоминаю свои сны со всеми картинами и подробностями, а не только их фрагменты.
14. Когда я был ребенком, в моем воображении всегда жил друг – человек, животное или неодушевленный предмет, – с которым я разговаривал и делился своими чувствами.
15. Я испытываю большое наслаждение от дневного сна.
16. Если бы я закрыл свои глаза и представил, что держу на руках ребенка, кота или собаку, я бы легко смог почувствовать вес и теплоту этого тела.
17. Если я захочу представить себе сцену из любимого фильма и закрою глаза, то сумею отчетливо вызвать ее в своем воображении.
18. Во время чтения книги я могу легко соотнести себя с ее персонажем и почувствовать, что он переживает.
19. Я очень быстро теряюсь, когда совершаю физические действия (танцую, бегу и т. д.).

20. Мне нравятся широко раскрытые окна.

Начислите себе по 2 балла за ответы «да» и по 1 баллу за ответы «не могу сказать определенно» – 1. Ответы «нет» не оцениваются. Суммируйте баллы. Я набрал 24 балла.

От 27 до 40. Вы живете в фантастическом мире, исключительно богатом деталями. Спускаясь на землю, вы оказываетесь на чужой территории.

От 13 до 26. У вас случаются отдельные вспышки интуиции. Но ваша фантазия находится в зависимости от настроения.

От 0 до 12. Ваши отличительные черты – «приземленность» и прагматичность. Опираясь на твердую почву, вы не можете от нее оторваться, а потому почти лишены дара предвидения.

Упражнения

Позитивное переименование

Потренируйтесь в смене ярлыков по примеру таблицы.

Человека, который…	Можно было бы назвать…	А можно…
Часто меняет свое мнение	Слабым, беспринципным	Гибким
Выражает свою точку зрения	Эгоистичным	Искренним, уверенным
Эмоционально чувствителен	Истеричным	Живо реагирующим
Избирателен в выборе партнера	Боящимся связывать себя обязательствами	Разборчивым
Иногда впадает в депрессию	Невротичным	Просто человеком
Плохо играет	Мазилой, неудачником	Нетренированным
Не подчиняется общим порядкам	Небрежным, упрямым	Спонтанным, беспечным
Угождает другим	Подлизой	Дружелюбным
Верит тому, что говорят другие	Легковерным	Доверчивым
Сильно кого-то любит	Зависимым	Любящим
Беспокоится	Слабым, трусливым	Осторожным

Ощущайте!

Проследите, как часто вы используете глагол «видеть» в его фактическом значении и в переносном. Скорее всего, вы заметите, что отдаете преимущество переносному значению.

Отметьте, что вы сейчас слышите? Какие запахи ощущаете? Что ощущают ваши руки, ноги? Постарайтесь вместо того, чтобы сказать «я вижу, понял», говорить «я слышу», или «чувствую», или «я тронут», или «чую, это по мне». Следите за тем, как начнут меняться ваши ощущения, а вслед за ними и восприятие.

Чувственное сознавание

Оглядитесь вокруг себя. Отметьте каждую вещь, которая попала в поле вашего зрения. Какова ее форма и фактура… какого она цвета… как освещена… как падают тени… Обратите внимание на сочетание разных форм… Расфокусируйте взгляд… выберите какой-нибудь маленький предмет или мелкую деталь большого, например, ворсинку ковра или фрагмент обоев… задержите взор… Что вы там видите?

Теперь закройте глаза. Что вы видите?.. Отметьте образы, оставшиеся от наблюдения… прислушайтесь… Что вы слышите?.. Постарайтесь уловить все звуки вплоть до самых слабых… Постарайтесь определить, используя только свой слух, где вы находитесь… в городе или в деревне… в помещении или на улице… присутствует ли кто-то еще рядом с вами или вы в одиночестве?.. Если здесь кто-то есть, что вы можете узнать о нем по одним лишь слуховым ощущениям?..

А сейчас, продолжая сидеть с закрытыми глазами, сосредоточьтесь на обонянии… Запах воздуха… Поднесите руку к лицу. Знаком ли вам этот запах? Могли бы вы только по нему узнать собственную руку?.. Вдохните запах ваших волос, если их длина позволяет это сделать… запах вашей одежды… подмышек… Принюхайтесь к запахам предметов, окружающих вас… О чем они вам говорят: вот ковер – давно ли его выбивали?.. Сумка – из какой кожи она сделана, натуральной или синтетической?..

Не открывая глаз, возьмите в рот кусочек яблока, клубнику, апельсиновую дольку… Почувствовали ли вы сначала запах, а затем вкус?.. Прожевывайте каждый кусочек тщательно и неторопливо, отмечая все изменения вкусовых ощущений… Обратите внимание, какой вкус останется во рту после того, как вы проглотите последнюю крошку?..

Теперь замрите на минуту, направьте внимание на руки, особенно – на кончики пальцев, и попытайтесь осознать, какую информацию о мире они вам дают. Если бы это был единственный орган чувств, каким бы тогда был для вас внешний мир?.. Теперь соедините ваши руки, и пусть одна начнет ощупывать и исследовать другую. Какие ощущения у вас вызывает эта как бы чужая рука? Изучите форму ее костей, суставов,

ногтей… исследуйте поверхность кожи… А сейчас прислушайтесь к ощущениям в пассивной руке… что она чувствует, когда ее изучают, гладят, ласкают… Поищите самую приятную для нее силу надавливания, самый приятный ритм поглаживающих движений…

Пусть ваши руки ощупают ваше лицо, как руки слепого – лицо незнакомца… Удалось ли вам узнать что-нибудь новое о своем лице, которое вы каждый день видите в зеркале?.. А что чувствует ваше лицо? Какие оно испытывает ощущения от прикосновений пальцев?.. Поищите наиболее приятный способ, силу, скорость и направление касаний… как ему лучше, если дотрагиваться только кончиками пальцев или всей ладонью?.. Попробуйте переключать свое внимание с лица на пальцы и с пальцев на лицо… Что вы чувствуете?..

Увеличьте зону исследования собственного тела, включите в нее шею, плечи, туловище, ноги… Есть ли разница в ваших ощущениях, когда вы дотрагиваетесь до обнаженных частей тела или до скрытых под одеждой? Какое из них интенсивнее, какое приятнее? Не открывая глаз, исследуйте руками то, что вас окружает… стул… ковер… все, что находится рядом… Можете исследовать и все помещение, если хотите…

Попробуйте на ощупь те самые предметы, в которые вы всматривались в начале упражнения… Насколько уверенно вы чувствуете себя, перемещаясь с закрытыми глазами?.. Движетесь еле-еле, осторожными шажками или чувствуете себя достаточно свободно, чтобы просто идти?.. Отметьте, как при этом вам помогают ориентироваться в пространстве ваши руки и ваш слух… Как вам удобнее идти, быстро или медленно?..

Продолжайте ваш путь, по собственному выбору обращая внимание на разные вещи… Если рядом с вами никого нет, чувствуете ли вы от этого неуверенность?.. Если есть другие люди, что вы испытываете, когда встречаетесь с ними с закрытыми глазами или хотя бы только предвосхищаете возможность такой встречи? Заканчивая свои перемещения, попробуйте, не открывая глаз, вернуться на прежнее место… Какие ориентиры помогли вам отыскать его? Вспомните то положение, в котором вы находились до начала путешествия. А теперь… откройте глаза… что вы видите?

Повстречались на улице два психоаналитика.
– Добрый день, коллега…
– Что вы имеете в виду?

Тренировка органов чувств

Необходимо не просто бесцельно ходить по улицам, а

обращать внимание на все, что находится вокруг. Люди, машины, деревья, птицы должны стать предметом наблюдения.

1. **Зрение.** Посмотрите вокруг. Постарайтесь ощутить окружающий мир, богатство и разнообразие его форм, цвета, движения, пространства.

2. **Слух.** Прислушайтесь к разнообразным звукам, включая простое чудо речи и волшебство музыки, к их громкости, тембру, тональности.

3. **Осязание.** Ознакомьтесь с предметами на ощупь (гладкие, шероховатые, сухие, липкие или влажные), на вес (тяжелые, легкие, сплошные или полые), вызывают ли они удовольствие, боль, тепло, холод и так далее. Обратите внимание также на свое самочувствие в данный момент и сравните его с тем, что вы чувствовали в другое время: усталость или бодрость, свободу или напряжение, боль или комфорт и т. д.

4. **Вкус.** Попробуйте на вкус все, что хотите: различные продукты и вещества или постарайтесь вспомнить и представить себе в полной мере их вкус.

5. **Обоняние.** Постарайтесь вспомнить и представить себе как можно больше запахов: разгоряченного тела, земли, ладана, дыма, парфюмерии, кофе, лука, алкоголя, моря.

6. **Эмоции.** Обратите внимание на свои эмоции. Вспомните, чем отличается гнев от радости, безмятежность от возбуждения. Вспомните и другие эмоции, чем больше, тем лучше. Постарайтесь определить, насколько реально они ощущаются?

7. **Мысли.** Сосредоточьтесь на своих мыслях. О чем вы думали, выполняя это упражнение? О чем вы думаете сейчас? Насколько реальными кажутся вам мысли?

8. **«Я».** Постарайтесь осознать тот факт, что ваш мир всегда содержит ваше «Я». Основой процесса восприятия является то, что именно Я вижу, Я слышу, Я ощущаю, Я думаю. Вы не есть то, что вы видите, слышите, думаете или чувствуете – вы лишь воспринимаете это. Другими словами, вы есть тот, кто осознает. Вы всегда в центре вашей многомерной вселенной восприятия, но вы не всегда ясно осознаете себя. Повторите вкратце все упражнение со следующим отличием: наблюдая за своим восприятием, отдавайте себе отчет в том, что наблюдающий – это именно вы («Я вижу свет»).

Берег моря

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза и представьте себе, что вы находитесь на тихом пляже теплым солнечным днем. На вас купальный костюм, вы идете по берегу. Почувствуйте теплый песок на пальцах ног. Ощутите приятное тепло солнца.

Сделайте глубокий вдох – вдохните свежий морской воздух. Снова почувствуйте солнце на своей коже, «посмотрите» на небо и волны. Подойдите к воде и войдите в нее по щиколотку. Почувствуйте ее прохладу. Постарайтесь ощутить приятное дуновение ветра. Обратите внимание на то, как бриз касается вашей кожи. Услышьте, как волны бьются о берег. Теперь представьте, что вы быстро идете по песку. Почувствуйте, как работают мышцы. Пройдите мимо киоска, продающего горячие сосиски, и почувствуйте запах еды. Постарайтесь получить от этого удовольствие. Сядьте под зонтиком у воды. Смотрите, как на воде танцуют отблески света, как катятся волны. Почувствуйте связанный с этим образом покой.

Путешествие в воображении

Запишите программу погружения на диктофон, делая достаточные паузы между формулами самовнушения. Включите запись и закройте глаза.

«Передо мной большой телевизор последнего поколения. Включаю его пультом дистанционного управления. Нахожу на пульте кнопки яркости, контрастности и громкости. Не спеша экспериментирую с ними. Регулирую цветовую насыщенность, яркость, четкость и цвет. Увеличиваю и уменьшаю звук. Переключаю каналы. Делаю изображение трехмерным, объемным. Переношусь в него.

Стою на берегу реки, на опушке леса, на зеленой полянке… Вода в реке течет плавно, неторопливо, в ней отражаются облака… Смотрю на голубое небо с легкими облачками…

А теперь я в прекрасном саду. Вокруг множество цветов. Передо мной – огромный красный бутон. Это роза. Цветок еще не раскрыт, но трепещет и благоухает. Я наслаждаюсь его ароматом, любуюсь яркими красками и прекрасной формой…

Теперь я на берегу моря. Слушаю, как ласково шуршит прибой. Мне тепло, даже жарко. Солнце припекает, так хочется охладиться! Я иду к воде по горячему песку. Подхожу к самой кромке прибоя. И вот, наконец, бросаюсь в воду. Какая она холодная – прямо ледяная! Она обжигает, сводит ноги и руки. Чтобы не замерзнуть, бросаюсь вплавь, активно работаю руками и ногами. Я стремительно двигаюсь вперед, и холод ослабевает. Чувствую себя как рыба в воде, плыву, наслаждаясь освежающей прохладой. Вода так приятно обтекает мое разгоряченное тело. Я плыву, как дельфин, стремительно и плавно. А сейчас я перевернулся на спину и отдыхаю…

Выхожу на берег, и меня кто-то окликает. А, это меня приглашают играть в волейбол. Я встаю в круг и включаюсь в

игру… Прыгаю, отбиваю мяч, сверху, сбоку… Вдруг я пропускаю мяч, и он быстро укатывается… Скорее за ним! Бегу за мячом изо всех сил и с трудом догоняю его – ура! На радостях высоко подпрыгиваю! Но что это? Почему-то я не опускаюсь обратно! Да это же я лечу по воздуху! Лечу в голубом небе, медленно парю в нем, как на крыльях. Подо мной проплывает земля… Как же хорошо уметь летать! Надо запомнить это чудесное состояние. Может быть, я смогу его вспомнить когда-нибудь потом…»

Воображение правит миром.

Наполеон

Аддиктология

В компании с Бахусом

Вы отнимаете у пьяницы самое дорогое, что у него есть, что дороже семьи, работы и привязанностей. А что вы можете дать ему взамен?

П. Б. Ганнушкин

Новый главный врач увольняет заместителя по лечебной части, назначает меня на его место и начинает сворачивать нашу систему реабилитации и психотерапии. Я перевожусь заведовать наркологическим отделением Московской психиатрической больницы № 4 им. П. Б. Ганнушкина при авиационном заводе в Москве. Днем мои пациенты работают в спеццеху, там я провожу утренний обход у станков и составляю очередь на индивидуальную психотерапию.

Первую беседу с пациентом я начинаю с уточнения зависимого поведения. Исследую чувства, которые могут приводить к употреблению алкоголя: обида, злость, отчаяние, боль и т. д. Помогаю пациенту взвесить субъективные выгоды, получаемые от употребления алкоголя, и приносимые жертвы. Определяю тип влечения: навязчивое, сверхценное, импульсивное.

Оцениваю способность пациента принять ответственность за свое поведение. Уточняю, какой запрос является основным стимулом к лечению: ситуативный, семейный, собственный? Обсуждаю занятость и распоряжение деньгами. Определяю динамику зависимости и социальное сужение личности с ее течением. Выясняю у пациента, кто и какими способами втягивает его в потребление алкоголя, а кто и какими способами поддерживает его воздержание.

Отыскиваю альтернативные способы достижения состояния комфорта. Выявляю состояния или ситуации, избегание которых осуществлялось с помощью алкоголя. Выясняю состояния или ситуации, при которых пациент чувствовал бы себя наиболее комфортно. Разрабатываю совместно с пациентом план конкретных действий, направленных на достижение этих состояний или ситуаций без алкоголя. Обсуждаю с ним влияние на выздоровление внешних факторов, к которым пациент должен адаптироваться (например, работа или учеба, взаимоотношения, дети). Определяю дисфункциональные установки пациента, касающиеся алкоголизма, и ищу вместе с ним другие способы

решения проблем.

Прорабатываю последний рецидив. Обсуждаю с пациентом обстоятельства, при которых случился рецидив. Моделирую состояние, предшествующее рецидиву. Прорабатываю с пациентом эмоциональные и когнитивные механизмы, запускающие рецидив. Обсуждаю стратегии и ресурсы, позволяющие справиться с состояниями непреодолимого влечения. Поощряю конструктивные стратегии. Обсуждаю симптомы рецидива с учетом изменения в мышлении, отношениях и поведении. Убеждаю в невозможности разовых употреблений алкоголя. Обсуждаю дисфункциональные отношения с родителями, с лицами своего и противоположного пола. Обсуждаю семейные роли, созависимость, алкоголизм в семье и т. д.

Определяю тип личности, выявляю психопатические и невротические проявления. Обсуждаю сотрудничество пациента или его сопротивление лечению. Оцениваю негативные изменения (личностные, социальные, биологические), произошедшие за время алкоголизации. Решаю с пациентом, кто за что отвечает в процессе реабилитации. Прошу описать наиболее значимые моменты своей биографии, поворотные пункты в своем движении к жизненной цели. Выясняю, что помешало реализации честолюбивых замыслов пациента, в чем проявляется его склонность доминировать, чего он боится больше всего.

Перед обедом пациенты приходят на аверсивную (*лат.* aversatio – отвращение) терапию, которую они называют рыгаловкой. Медсестра колет им апоморфин, вызывающий рвоту, и дает полстакана водки. Пациент сидит у тазика, а я возвышаюсь над его головой, провозглашая, как глас Божий: «Водка – рвота!».

После обеда вместо тихого часа я провожу сеанс коллективного гипноза с подавлением тяги. Выясняю, кому какие запахи и вкусовые ощущения наиболее неприятны, и затем комбинирую общие формулы внушения с индивидуальными, которые шепчу на ухо.

«Запах спиртного вам неприятен. Он напоминает вам запах… Когда вы ощущаете запах спиртного, вы чувствуете… Если вы сделаете глоток спиртного, во рту появится вкус… Когда спиртное попадает в горло, оно вызывает у вас чувство жжения. Спиртное обжигает, его невозможно проглотить. От него начинается спазм в горле, еще немного – и можно подавиться. Алкоголь разрушал ваш желудок, печень, сердце. Из-за пьянства вы превратились в больного человека. Алкоголь отравлял ваш мозг, разрушал ваши нервы, ослаблял волю, превращал вас в

алкоголика. Теперь вам противно тянуть из этой бутылки с отравой. Вы можете обойтись без водки, вина, пива и других спиртных напитков. Ваше решение бросить пить твердое и окончательное. Вы чувствуете себя достаточно сильным, уверенным, самостоятельным человеком, чтобы выполнить свое решение. Вам легко поступать так, как подсказывает ваш разум. Вид пьющего человека с бутылкой, стаканом спиртного теперь оставляет вас равнодушным. Вы спокойно проходите мимо винных прилавков. Вы теперь непьющий, и это наполняет вас радостью и гордостью».

После окончания рабочей смены – свидания с женами на скамеечках во дворе, время для вхождения в семейные проблемы. Говорят, жена алкоголика – это диагноз. Эти женщины, и правда, с особенностями. Воспринимают трезвого мужа как неинтересного мужчину, скучного и вялого. С бесстыжей улыбкой вспоминают его выпившим: сильный, неожиданный, яркий, заводной. А стоял у него так долго, что можно было кончить несколько раз – «сухой лист» называется! Упрекают меня: одно лечите, другое калечите…

Многие пациенты здесь по второму, а то и по третьему заходу. Надо что-то менять. Я выписываю по международному библиотечному абонементу литературу по современной психотерапии. Знакомлюсь с техниками гештальт-терапии, психодрамы, трансактного анализа. Мне нравится Миннессотская модель реабилитации наркоманов и алкоголиков, основанная на программе «12 шагов» сообщества Анонимных алкоголиков. Она созвучна терапии средой, которая была у нас с Исаем Моисеевичем.

Рабочий день заканчивается коллективной беседой с общим чаепитием и разговорами «за жизнь». Мы анонимно обсуждаем архивные истории болезни, самые типичные и понятные. Жена новичка рассказывает о его пьянстве, он делится своими переживаниями, затем все обсуждают его исповедь. Приглашенный бывший пациент рассказывает о своей болезни, выздоровлении, формировании прочных установок на трезвость. Опрашиваем пациента, у которого возник рецидив. Просматриваем и обсуждаем специальные фильмы. Читаем небольшие рассказы, статьи, заметки, затрагивающие тему пьянства.

Чтобы добиться осознания роли алкоголя в семье, я предлагаю пациентам «посадить» на пустой стул родителя-алкоголика, чтобы завершить «неоконченный разговор». Аналогичное упражнение – «ненаписанное письмо». Участники подсказывают реплики, обсуждают переживания.

Я становлюсь хозяином «Волшебной лавки», в которой члены группы могут приобрести качества, необходимые им для изменения своей жизни в обмен на специфические черты аддиктов: страх, гнев, безнадежность, отсутствие доверия. Пациенты учатся распознавать депрессию, переживания гнева и одиночества, являющиеся пусковыми факторами рецидива. Мы разыгрываем проблемные ситуации: встреча с бывшими собутыльниками, корпоративная вечеринка, выезд на природу, семейное застолье.

Работая с семьей пациента, я организую ролевые игры.

Просьба о помощи. Я предлагается пациенту встать, поднять свой стул и держать его на вытянутых руках перед собой. Затем поставить стул на пол, сохраняя позу: ноги прямые, на ширине плеч, спина ровная. Пациент понимает, что поставить стул на пол и сохранить позу возможно, только попросив кого-то о помощи. В последующем обсуждении я стараюсь довести всех до понимания, что в одиночку справиться с алкогольной зависимостью нереально.

Кукольный театр. Распределяются роли: Кукла – ничего не может делать сама; Кукловоды – один управляет руками и ногами Куклы, другой двигает ее голову и говорит за нее. Я в роли Режиссера руковожу Кукловодами. Мы договариваемся о сценарии и разыгрываем его, затем меняемся ролями и обсуждаем впечатления. В роли Куклы должен побывать каждый, в том числе и я.

Запретный плод. Семья усаживается в круг, я кладу на пол бумажку и запрещаю ее поднимать. Затем вместе с семьей начинаю уговаривать каждого по очереди поднять бумажку, ассоциируя ее с тем, от чего ему трудно отказаться. Если участник поднимает бумажку, я лишаю его воли, роль которой начинает играть дублер. Игра повторяется, дублер вслух отказывается поддаться уговорам. В заключение все члены семьи принимают обязательство отказаться от роли безвольного человека.

Победа над тягой. Пациент встает спиной к стене, его руки и ноги прижимают два члена семьи – пособники тяги, которая медленно надвигается на него. Отогнать ее можно только, доказав ей любым способом свое главенство. Тогда пособники отступают – свобода!

Подробнее свою работу с зависимыми и созависимыми я описал в книге «НеЗависимость».

> Сегодня под свободой человек часто понимает выбор зависимости.

Герман Гессе

Независимость

Осознание своей болезни и готовность лечиться есть уже начало излечения.

Мигель Сервантес

Диагностические критерии аддиктивного расстройства*(авторская модификация синдрома химической зависимости по МКБ-10* [3]*)*

В течение по меньшей мере 1 месяца (или, если менее месяца, то повторно в течение последнего года) в клинической картине должны быть совместно представлены три или более из приведенных ниже критериев:

1) навязчивая потребность в аддиктивных действиях;

2) снижение контроля за аддиктивными действиями (начало, окончание, количественные параметры), характеризующиеся увеличением стимулов и/или длительности процедуры и безуспешными попытками или сохраняющимся желанием остановиться;

3) соматический синдром отмены при снижении или прекращении стимуляции, смягчающийся при возобновлении аддиктивных действий;

4) повышение толерантности, снижение эффекта при прежнем уровне стимуляции, вызывающие необходимость усиления ее для достижения прежнего эффекта;

5) увеличение времени, затрачиваемого на организацию аддиктивного эпизода, процедуру и перенесение последствий, сопровождаемое сужением здоровой социальной активности и интересов личности;

6) продолжение аддиктивного поведения, несмотря на наличие вредных последствий и знание пациента об этом вреде.

Миннесотская модель лечения химической зависимости

• Алкогольная или наркотическая зависимость не является проявлением заболевания, излечив которое зависимость могла бы исчезнуть. Она сама и есть болезнь.

• Зависимость – это заболевание, возникшее в результате обстоятельств, не зависящих от больного.

• Отношение к зависимым должно быть не пренебрежительное, а сострадающее, не унижающее при этом их человеческое достоинство.

• Нужно убедить человека, что он может излечиться, несмотря ни на какие внешние факторы.

• Человеку с зависимостью надо показать на все признаки и симптомы, которые четко указывают на его заболевание. Это может подтолкнуть его к осознанию необходимости лечения наркомании или алкоголизма и полностью изменить образ жизни.

• Надо убедить пациента, что самый главный признак заболевания – это его отрицание. Иногда это не признают даже родственники пациента.

• Надо добиться в конечном итоге полного воздержания от каких-либо психотропных лекарств или родственных веществ.

• Окружающие родственники и знакомые должны принимать активное участие в лечебном процессе. Только тогда можно добиться положительных результатов.

• Уровень знаний врачей должно быть максимальным. При этом в команде специалистов должны принимать участие больные химической зависимостью, но прошедшие лечение и соблюдающие трезвый образ жизни.

• К каждому больному должен быть индивидуальный подход, потому что у каждого человека есть собственное мышление, отличное от других, и соответственно мотивация может быть разной. Для этого создаются небольшие группы, где проходит психотерапия.

• В психотерапии должна быть использована программа «12 шагов» и постоянные встречи с участниками сообщества Анонимные Алкоголики (АА) и Анонимные Наркоманы (Нар-Анон).

Работу с пациентами я провожу с учетом типа их личности.

Эмоционально лабильные пациенты проявляют черты инфантильности, они обидчивы, конфликтны, демонстративны, достаточно умны и избирательно внушаемы. На них большое впечатление производит эмоционально насыщенная беседа о неблагоприятном течении алкоголизма. В гипнозе я использую образные, эмоционально насыщенные формулы внушения, которые имеют логичный, доказательный характер, и подчеркиваю вред и опасность алкоголизма. В поддерживающих беседах драматизирую переживание пациентом своего заболевания, подкрепляю опасения его пагубного влияния.

Эмпатичные пациенты – эмоционально отзывчивые, поверхностно общительные, остроумные, быстро, но поверхностно увлекающиеся. Они обладают такими полезными для терапии качествами, как способность к искреннему

раскаянию, нежелание причинять горе родным и близким. У этих пациентов я добиваюсь осознания того, что его ценят в основном как безотказного компаньона. С помощью наводящих вопросов даю ему почувствовать, как тягостно его поведение для жены и детей. Чтобы предотвратить характерную для этих личностей депрессивную реакцию во время осознания болезни, сразу же приступаю к выработке стратегии выхода из создавшейся ситуации и помогаю ему включиться в терапевтическое сообщество.

Неустойчивые, зависимые пациенты легко соглашаются, что компания собутыльников использует их в основном как шутов. Они обычно равнодушны к недирективным воздействиям, зато легко внушаемы, что облегчает гипнотерапию, однако быстро срываются под влиянием приятелей. На повторных сеансах гипноза я формирую у них избирательную внушаемость, императивно подчеркивая, что в ситуациях соблазна они будут слушать собственную гордость и голоса близких, а не иные авторитеты. При проведении внушения избегаю морализации и учитываю обстоятельства срыва. Учитываю риск формирования зависимости этих пациентов от меня и поддерживаю их самостоятельность, способность самим отвечать за свои поступки.

Эпилептоидным[4] *пациентам,* отличающимся крайней обидчивостью, вспыльчивостью и злопамятностью, я подчеркиваю свое уважение, признаю такие их положительные качества, как стойкость, постоянство взглядов и желаний, но обращаю внимание на то, что они могут вредить пациенту, включаясь в его аддиктивное поведение. Использую самолюбие пациента, подчеркивая при этом, что люди судят о нем не по тому, каким он старается себя показать, а по его поступкам. С учетом склонности таких пациентов к рассуждательству и эгоцентризму делаю корригирующие формулы внушения логично убедительными, а выводы из этих внушений – эмоционально насыщенными.

Астенические пациенты застенчивы, легко ранимы, быстро истощаются, демонстрируют истерические реакции. Часто они скрывают нежность и хрупкость своего внутреннего мира за искусственной развязностью, показной заносчивостью и холодностью. Искреннее сочувствие и уважение помогает мне установить с этими больными тесный терапевтический контакт. Я показываю такому пациенту, как приятны людям его душевные свойства, которых он стеснялся, поощряю его активное поведение в коллективе. В процессе гипнотерапии внушаю пациенту уверенность в себе, способность переносить насмешки бывших приятелей по поводу его воздержания. Жене пациента указываю на его особую чувствительность ко всякой неискренности,

неуважению и недоверию.

В групповой терапии я использую психорисунки и семейные скульптуры, с помощью которых пациенты отреагируют свои переживания, обнаруживают неосознанные мотивы и тенденции, ищут новые формы поведения. Типичное для пациентов убеждение «Я пью потому, что у меня тяжелая жизнь» я стремлюсь изменить на формулу: «У меня тяжелая жизнь потому, что я пью». С помощью проективных рисунков, групповых дискуссий, во время встреч с бывшими пациентами добиваюсь того, чтобы больной с привычной для него категоричностью четко разграничил два стиля жизни: «Когда я пил» и «Теперь, когда я не пью». Это помогает принять новую самоидентификацию – «непьющего человека».

Смена идентификации проходит следующие стадии: у меня есть болезнь – алкоголизм; алкоголизм лишает меня свободы, управляет моей жизнью; алкоголизм – только часть меня, он не захватил меня полностью; алкоголизм – мой враг, я хочу справиться с ним; я знаю, как справиться с алкоголизмом; я непьющий человек, и в этом есть свои преимущества.

Для профилактики срыва я обучаю пациентов контролировать признаки влечения:

• мысль о безопасности однократной «пробы»;

• убежденность в неспособности к какой-либо деятельности, чувство лени;

• безосновательное чувство обиды;

• немотивированные вспышки гнева;

• приятные воспоминания о состоянии опьянения при полном забвении похмелья;

• антипатия к людям, пытающимся удержать от потребления алкоголя;

• необоснованные упреки родным в своих бедах;

• симпатия к собутыльникам.

В связи с выраженным сопротивлением пациентов, их отрицанием болезни и антитерапевтическими установками мне приходится занимать директивную позицию. Я открыто руковожу терапевтическим процессом, направляю ход дискуссии, сдерживаю неконструктивные эмоциональные реакции, настойчиво побуждаю к совместной выработке решений. Чтобы пациенты не попали в выраженную зависимость от меня и смогли самостоятельно решать стоящие перед ними задачи, стараюсь не опережать ход терапевтического процесса, не навязывать своих объяснений, не проявлять недовольство и не сосредотачивать на себе излишнее внимание пациентов.

С помощью ролевых игр мы работаем с такими проблемами,

как способы поведения, усвоенные в детстве и мешающие во взрослой жизни; отношение к алкоголю; темы доверия, зависимости и контроля; проблемы близости и сексуальности; вопросы установления границ. При репетиции нового поведения я применяю прием «Зеркало», позволяющий пациенту увидеть, как он своим привычным поведением сам невольно провоцирует нежелательную реакцию.

Освобождению «затюканного внутреннего ребенка» способствуют упражнения на спонтанность и разыгрывание историй с принятием на себя ролей, не характерных в обычной жизни. В заключительной фазе терапии участники принимают на себя ответственность за собственные решения, обязательства и личностный рост, строят планы на будущее.

Жены алкоголиков нередко страдают любовной зависимостью и созависимостью. Это заметно по следующим признакам:

• сверхценное отношение к мужу с фиксацией на нем, с чертами непреодолимой насильственности;

• нереалистическое, некритическое ожидание безусловно положительного отношения мужа с отказом от возможности быть самой собой;

• осознанный страх покинутости, который ослабляет негативные чувства к мужу и заставляет идти на любые жертвы ради сохранения отношений;

• неосознанный страх интимности, тормозящий сексуальные побуждения в ситуации физической близости;

• выбор супруга, который не может быть интимным здоровым образом, нередко это аддикт избегания.

Для пьющего аддикта избегания характерны следующие черты:

• сверхценное отношение к жене, которую внешне избегают;

• закрытость внутренней жизни от жены из-за страха ее контроля и «поглощения» ею;

• формирование заместительных аддиктивных отношений с собутыльниками.

Оба супруга возлагают ответственность за свое благополучие на партнера, не имеют контакта с собственными чувствами и не соблюдают межличностных границ. Чужие чувства они переживают как свои, боятся отвержения, во всем усматривают хорошее или плохое отношение к себе. Себя ставят в центр событий, заставляя партнера заботиться о себе или, наоборот, берут на себя непомерную ответственность за него. Они ожидают, что я буду опекать их и принимать за них решения. Я стараюсь не входить в роль начальника, чтобы обеспечить достаточные

условия для самостоятельности супругов. Рассказываю им про треугольник Карпмана (1968).

В день получки муж приходит пьяный, без зарплаты и устраивает дома дебош, играя роль Преследователя (а жена – Жертвы). Наутро муж мучается с похмелья, испытывает чувства стыда и вины и исполняет роль Жертвы, вымаливая прощение жены, которое временно освобождает его от мук совести. Жена вначале находится в роли Преследователя, а простив и дав опохмелиться – в роли Спасителя. Жертва-алкоголик использует готовность Спасительницы-жены самоутверждаться за его счет. Со временем алкоголик все больше подрывает свою самооценку и впадает в зависимость от жены. Когда ей, наконец, удается привести мужа лечиться, для нее это передача роли Спасителя врачу, а для мужа – ее предательство и появление совсем уже безжалостного Преследователя.

Мы рассматриваем, как выглядит этот треугольник у супругов, как происходит смена ролей. Я выясняю, что мешает установлению близких отношений, а что помогает, что необходимо изменить и какие шаги необходимо для этого предпринять. Помогаю обсудить условия желаемых изменений, используя открытые запросы, компромиссы и письменные соглашения. Впоследствии анализирую ошибки и причины неудач. Обучаю супругов прямо говорить о положительных и отрицательных чувствах, избегая уклончивости и обвинений. Учу их выражать свои желания позитивно («что я хочу», а не «чего я не хочу»).

Особое внимание я обращаю на способность супругов чувствовать душевное состояние друг друга, на умение поставить себя на место супруга в трудных ситуациях. Разыгрываю типичные проблемные ситуации: прием гостей, позднее возвращение домой, праздничные дни, совместный отпуск и т. п. Вырабатываю новые модели поведения, репетируя соответствующие роли. Тренирую навык конкретной просьбы (что, где и когда) вместо требования с оттенком угрозы. Обмен разыгрываемыми ролями улучшает взаимопонимание. Эти тренировки помогают разрешению семейных конфликтов и профилактике рецидивов.

> Жена звонит на работу мужа:
> – Он заболел. Проспится, перезвонит.

Семья алкоголика наказывает тех, кто выдал тайны клана (алкоголизм, психические болезни, самоубийства, супружеские измены и т. п.). Агрессивные и аутоагрессивные импульсы часто отыгрываются в действии: скандалы, насилие, неразборчивость в

сексе, запои, неумеренные траты, травмы и аварии. Меня пытаются втянуть в различные манипулятивные отношения, вовлекают в семейные коалиции.

Мы заключаем семейный договор, регламентирующий правила поведения для членов семьи с учетом проблем алкоголизма и созависимости. Я помогаю выразить долго отрицавшиеся негативные эмоции с помощью ролевых игр и использовать их для овладения навыками открытого самовыражения и адаптивного разрешения стрессовых ситуаций.

Я помогаю членам семьи понять алкоголизм как семейную болезнь, преодолеваю отрицание ими созависимости и сопротивления изменениям. Вскрываю тайное назначение проблемы: объединять и сохранять семью, поддерживать самооценку ее членов, избегать решения скрытых конфликтов. Указываю на типичную аддиктивную защиту – отрицание, которое может принимать различные формы: самообман, минимизация проблемы, обвинение других, рационализация, интеллектуализация, враждебность при попытке реалистично оценить ситуацию, подмена излечения облегчением состояния.

Дальнейшая работа с созависимой семьей определяется ее ролевой структурой.

«Пособник» (обычно это мать пациента) дает ему деньги, постоянно извиняется перед всеми за его поведение, помогает скрыть его неблаговидные поступки, спасти от их последствий. Испытывает чувство вины и стыда, отрицает свое неудовольствие и гнев. Сильными сторонами, которые можно использовать в семейной терапии, являются способность заботиться, отдавать. Я помогаю «Пособнику»:

1) снять с себя ответственность;

2) ощутить свои чувства;

3) сосредоточиться на своих желаниях и потребностях;

4) осознать свою ответственность перед собой за свою жизнь и позволить другим сделать то же самое;

5) научиться обращаться со злостью, не впадая в обвинения и не приходя в состояние неуправляемости.

«Компенсатор» стремится своими успехами вернуть семье признание: жена содержит дом в идеальном порядке, ребенок добивается успехов в учебе и спорте. Я использую умение «Компенсатора» работать и обучаю:

1) просить о том, что ему нужно, и принимать помощь;

2) принимать поражение;

3) снимать контроль, расслабляться и дать всему идти своим чередом;

4) сосредоточиться на себе и перестать решать и думать за

других; осознать свои потребности, быть честным с собой.

Чтобы прекратить то спасать, то преследовать пациента, я предлагаю членам семьи:

• не давать ему советов и не оказывать помощь без его просьбы;

• требовать от пациента, чтобы он подумал о путях решения своей проблемы, и затем рассказал о них;

• настоять, чтобы он выполнял по крайней мере половину этой работы;

• не делать того, чего не хочется за него делать;

• просить о том, чего вы желаете,

• сразу делиться чувством обиды и просить дать конструктивный ответ;

• не разговаривать с пациентом свысока и не занимать благородно униженную позицию;

• вести переговоры при любых разногласиях.

Я учитываю, что в семье воздерживающегося пациента образуется пустота, которую раньше заполняла игра «Алкоголик». Чтобы она не возобновилась, предлагаю заранее разработать программу содержательного времяпровождения не только для пациента, но и для всей семьи.

В суде:

– Я, конечно, знала, что он пьяница, драчун, импотент, жадина и лентяй, но думала, хоть мужем хорошим будет.

Практикум

Алкогольная созависимость*(Максимова, 2000)*
Ответьте: да или нет.

1. Было ли у вас беспокойство по поводу количества спиртного, выпитого вашим мужем?
2. Есть ли в вашей семье финансовые проблемы, связанные с выпивками мужа?
3. Лгали ли вы когда-либо для того, чтобы скрыть пьянство мужа?
4. Думаете ли вы, что для вашего мужа выпивка значит больше, чем вы сами?
5. Считаете ли вы, что в выпивках вашего мужа виновато его окружение (друзья, сослуживцы, родственники)?
6. Приходил ли ваш муж домой поздно из-за того, что выпивал с друзьями?
7. Угрожали ли вы когда-нибудь разводом своему мужу, если он не прекратит злоупотреблять алкоголем?
8. Пытаетесь ли вы уловить запах спиртного при позднем возвращении вашего мужа домой?
9. Случалось ли вам избегать споров с мужем из-за опасения появления у него желания выпить, чтобы разрядиться после ссоры?
10. Бывало ли вам стыдно из-за неумеренного пьянства вашего мужа?
11. Не кажется ли вам, что выпивки мужа портят вашу семейную жизнь?
12. Бывали ли случаи, что вы хотели вызвать полицию, чтобы «призвать к порядку» пьяного мужа?
13. Приходилось ли вам искать дома спрятанные спиртные напитки?
14. Думаете ли вы, что если муж будет больше любить вас, то станет пить меньше?
15. Приходилось ли вам отказываться от приглашения в гости из-за боязни, что ваш муж напьется?
16. Испытываете ли вы чувство вины из-за того, что не можете контролировать выпивки вашего мужа?
17. Считаете ли вы, что проблем в семье не будет, если ваш муж прекратит злоупотребление алкоголем?
18. Угрожали ли вы когда-либо мужу самоубийством из-за его пьянства?
19. Случалось ли, что вы на ком-либо срывали злость,

поскольку были расстроены из-за пьянства мужа?

20. Вызывали ли иногда у вас досаду такие слова мужа, как «Прости меня, это в последний раз» или «Я люблю тебя, не будем ссориться»?

21. Бывало ли так, что муж обещал не пить, но продержался всего несколько дней?

22. Раздражает ли вашего мужа, когда вы или другие близкие ему люди (друзья, родственники) говорят о том, ему следует пить меньше?

23. Бывало, что для того, чтобы «прийти в себя» утром, вашему мужу нужно было опохмелиться?

24. Были ли у вашего мужа неприятности, связанные с пьянством?

25. Пытается ли ваш муж раздобыть «дополнительную» выпивку на вечеринках, пикниках и т. п. потому что ему кажется, что он выпил мало?

26. Считает ли ваш муж, что он может бросить пить, как только он этого захочет?

27. Случалось ли вашему мужу прогуливать работу из-за того, что он был пьян или не мог подняться «с похмелья»?

28. Был ли хоть один раз случай, когда ваш муж не мог вспомнить о том, что с ним происходило в состоянии опьянения?

29. Есть дли у вас такое чувство, что никто на свете не понимает ваших трудностей с мужем?

30. Вспоминая свое детство, можете ли вы сказать, что один из ваших родителей злоупотреблял алкоголем?

Если вы ответили «да» на **10—15 вопросов**, то ваша семья страдает зависимостью от алкоголя.

Если вы ответили «да» на **25 вопросов и больше,** то без медицинской и психологической помощи ваша семья вряд ли сможет избавиться от алкогольной зависимости и созависимости.

Страховала ты меня с наслаждением.

Владимир Высоцкий

Памятки

Билль о правах личности
(PASA, Brooklyn, New York, 1989)
Вы имеете право:
• иногда ставить себя на первое место;
• просить о помощи и эмоциональной поддержке;

• протестовать против несправедливого обращения и критики;
• иметь свое собственное мнение или убеждение;
• совершать ошибки, пока вы не найдете правильный путь;
• предоставлять людям самим решать свои проблемы;
• говорить: «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
• не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным;
• побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
• иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо от того, понимают ли их окружающие;
• менять свои решения или изменять образ действия;
• добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:
• быть безупречным на 100 %;
• следовать за всеми;
• делать приятное неприятным вам людям;
• любить людей, приносящих вам вред;
• извиняться за то, что вы были самим собой;
• выбиваться из сил ради других;
• чувствовать себя виноватым за свои желания;
• мириться с неприятной вам ситуацией;
• жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
• сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
• делать больше, чем вам позволяет время;
• делать что-то, что вы на самом деле не можете сделать;
• выполнять неразумные требования;
• отдавать что-то, что вам на самом деле отдавать не хочется;
• нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
• отказываться от своего Я ради чего бы то ни было или кого бы то ни было.

И ПОМНИТЕ ВСЕГДА: ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ, ОТЛИЧНЫЕ ОТ ВАС И ИМЕЮЩИЕ ПОЛНОЕ ПРАВО БЫТЬ ТАКИМИ КАК ЕСТЬ!

Самостоятельно составьте список своих прав, чтобы включить в него те пункты, которые имеют значение именно для вас и для вашей жизни. Не отказывайтесь от пункта, включенного в Билль только потому, что какое-либо право вам трудно отстоять. Начинайте день с выбора, какое свое право вы будете тренировать сегодня. Вечером перед сном подведите итоги и подумайте, что помешало вам отстоять свои права.

20 способов сопротивления нежелательному социальному воздействию

(Zimbardo, Andersen, 1995)

1. Практикуйте временами отклоняющееся от вашей привычной нормы (девиантное) поведение; нарушайте свой обычный ролевой и личностный образ; учитесь принимать отвержение; играйте с наблюдением за собой с разных точек зрения.

2. Практикуйте высказывания: «Я сделал ошибку», «Мне жаль», «Я был не прав», «… и я научился на этой ошибке».

3. Отдавайте себе отчет в общей перспективе, которую другие используют для обрамления проблемы, ситуации, текущего события, поскольку принятие их рамки в их терминах дает им силовое преимущество. Будьте готовы сделать шаг назад и отвергнуть эту рамку в целом и предложите вашу альтернативу перед обсуждением деталей.

4. Будьте скорее готовы претерпевать кратковременные потери в деньгах, самоуважении, времени и усилиях, чем страдать от разлада по поводу пагубного обязательства, которое держит вас в западне. Примиряйтесь с «заниженными издержками», игнорируйте искушение и двигайтесь дальше с жизненным знанием, извлеченным из вашей ошибки или неверного решения и позволяющим не повторять этого.

5. Будьте готовы отступить назад из любой межличностной ситуации и сказать себе и этому значимому (контролирующему) другому: «Я могу продолжать жить без твоей любви, дружбы, расположения, плохого обращения, даже если такое действие может ранить, пока ты не прекратишь делать X и не начнешь делать Y».

6. Всегда избегайте предпринимать сомнительные действия, которые, как настаивает провокатор изменения, должны быть сделаны немедленно; выходите из ситуации, выделяйте время для размышления, добывайте беспристрастные дополнительные мнения, никогда не торопитесь сразу соглашаться.

7. Настаивайте на понятных объяснениях, без двусмысленной речи; уточняйте ваш взгляд на это. Не позволяйте провокаторам изменения заставлять вас чувствовать себя глупым; слабые объяснения являются признаками обмана или недостатка адекватного знания у якобы информированного собеседника.

8. Будьте чувствительными к ситуационным требованиям, какими бы тривиальными они ни казались: ролевые отношения и групповое давление, символы власти и титулы, правила и показное согласие, обязанности и обязательства.

9. Будьте особенно настороже в установлении отношений «хозяин-гость», в которых вас побуждают чувствовать и действовать как гостя, накладывая, таким образом, ограничения на вашу свободу выбора и действия.

10. Не верьте в простые решения сложных личных, социальных и политических проблем.

11. Помните, что нет такой вещи, как подлинная, безусловная любовь со стороны незнакомых людей; любовь, дружба и доверие должны развиваться со временем и обычно включают взаимообмен, преодоления и соучастие некоторую работу и обязательство с вашей стороны.

12. Когда обнаруживаете себя в обстановке обезличенного влияния, выделяйте из ряда подобных себя и агента влияния, чтобы установить взаимную человечность, индивидуальность, совместные интересы; прорывайтесь через ролевые ограничения посредством контакта глаза в глаза, персональных имен и похвал; владейте своей и партнерской личностными идентичностями.

13. Избегайте «тотальных ситуаций», которые непривычны и в которых у вас мало контроля и свободы; немедленно определяйте границы вашей автономии; проверяйте психологические и физические выходы: принимайте небольшие ссоры как приемлемые издержки ухода от того, что могло быть большей потерей, если было бы доведено до конца.

14. Практикуйте «независимое участие» («беспристрастный интерес»), занимайте свое сознание критическим оцениванием, отключайте свои эмоции в конфронтациях с теми, кто являются по-маккиавелевски сильными манипуляторами.

15. Жадность и раздувающая самолюбие лесть далеко продвинут манипуляторов – контролеров сознания и агентов жульничества, но только если вы позволяете себе быть совращенным этими ложными мотивами; сопротивляйтесь их соблазну, ориентируясь на самого честного, уверенного в себе человека, которого вы знаете.

16. Распознавайте ваши симптомы вины и индукции вины, провоцируемой в вас другими; никогда не действуйте по мотивам вины. Относитесь терпимо к вине как части вашей человеческой натуры, не спешите улучшать ее на тех путях, которые планируют вам другие.

17. Будьте внимательными в том, что вы делаете в данной ситуации, не позволяйте привычке и стандартной текущей процедуре заставлять вас действовать бездумно в том, что является слегка иной ситуацией.

18. Нет необходимости поддерживать соответствие между вашими действиями в разные моменты времени; вы можете

измениться и не придерживаться фальшивого стандарта пребывания «надежным» и поддержания статус-кво.

19. Легитимная (законная) власть заслуживает уважения и иногда нашего послушания, но незаконную власть всегда нужно отвергать, не повиноваться и разоблачать.

20. Недостаточно открыто высказывать расхождение во взглядах или эмоционально страдать от незаконной деятельности или от изменения правил игры, как вы их понимаете, вы должны быть готовы открыто не подчиняться, защищаться, бросать вызов и претерпевать последствия такого поведения.

Памятка созависимой
(С. Н. Зайцев, 2004)

1. Различайте, когда вы имеете дело с мужем (сыном, братом и т. д.), а когда с болезнью. Если пациент соглашается принять медицинскую помощь в полном объеме – это здоровая часть личности. Если уклоняется от лечения – это болезнь.

2. Заботьтесь только о здоровой части личности зависимого, а зависимую субличность («болезнь») игнорируйте.

3. Перестаньте опекать зависимого. Насколько он заботится о вас, настолько и вы заботьтесь о нем.

4. Относитесь к зависимому как к человеку, который способен и даже должен позаботиться не только о себе, но и о близких людях. Если он отказывается это делать, необходимо проявлять твердость.

5. Признайте за зависимым право на ошибки и их исправление. Он сам может и должен проанализировать свое поведение и обратиться за помощью к врачу.

6. Избавьтесь от панического страха за жизнь повзрослевшего ребенка. Все, что вы должны была сделать для сына, вы уже сделали для него, когда ему не было 18 лет. А теперь пришло время ему позаботиться о вас.

7. Займитесь удовлетворением своих потребностей, укреплением своего здоровья, своим личностным ростом, оптимистично смотрите на жизнь и радуйтесь жизни. Если вы будете счастливы, это лучшее, что вы можете сделать для химически зависимого. Пусть даже вначале он обижается или пытается вызвать жалость к себе.

8. Поверьте, что у него достаточно ресурсов для выздоровления. А еще надо поверить в себя, в свое право на уважение, заботу и любовь.

9. Деньги зависимому можно давать только в долг и на определенное время, а если не вернул, больше не давайте. Не покупайте ему вещи и продукты, сигареты и другие

психоактивные вещества. Не навязывайте свои советы – это бессмысленно и неэффективно. Психологическую помощь можно предоставить только тогда, когда зависимый просит о ней.

10. Выполняйте все рекомендации своего лечащего врача по коррекции созависимости. Для этого нужно провести границу между своей личностью и личностью зависимого, между своей и его жизнью и ни при каких обстоятельствах не позволять болезни вмешиваться в свою жизнь. А сын (муж) сам разберется со своей болезнью при помощи своего врача.

Примерный план санкций по отношению к болезни

• Даю три дня на размышления. Если ты за это время не обратился к врачу – перестаю тебе готовить.

• Еще три дня не был у нарколога или был, но отказался выполнять назначения – перестаю стирать твои вещи.

• Не реагируешь? И я перестаю откликаться на твои просьбы и предложения.

• Опять три дня впустую? Перестаю с тобой разговаривать на любые темы, кроме как о лечении.

• Уклоняешься от лечения? Предпринимаю меры к раздельному ведению хозяйства: разделение вещей, мебели, врезка замка в свою часть квартиры, возможно – установка железной двери.

• И это на тебя не влияет? Через три дня оформляю раздел лицевого счета.

• Не произвело впечатления? Подаю заявление на развод.

• Не желаешь лечиться? Через три дня судебный исполнитель описывает имущество.

• И так далее, вплоть до полного разрыва отношений с болезненно измененной частью личности.

Памятка родственникам аддикта

Не провоцируйте пьяного собственными враждебными поступками и высказываниями, а наоборот, мобилизуйте все свое миролюбие. Переключите его эмоции на несовместимое с агрессией состояние с помощью доброжелательного (не саркастического!) юмора, нежных чувств к ребенку, своей сексуальной привлекательности (но близость лучше отложить, чтобы не подкреплять пьянство и агрессию). Если пьяный фиксируется на негативных моментах – не оспаривая этого, обратите его внимание также и на положительные моменты.

Не вступайте с пьяным в затяжные разговоры об алкоголизме и связанных с ним проблемах, дайте ему лишь возможность объективно (без критической оценки) увидеть себя сейчас со

стороны. Никогда не давайте пьяному денег. Не покупайте ему спиртные напитки, не подавайте и не предлагайте ему алкоголь. И наоборот, не отнимайте спиртное, не выливайте его и не пытайтесь опустошить тайники, если только вас не попросит об этом сам аддикт.

Ни в коем случае не считайте аддикта безнадежным, ведите переговоры при любых разногласиях. Не разговаривайте с ним свысока и не занимайте благородно униженную позицию; сразу делитесь чувством обиды и просите дать конструктивный ответ. Когда вы видите подлинный интерес и усилия с его стороны, предлагайте свою помощь и сами просите о том, чего вы хотите.

Требуйте от аддикта, чтобы он подумал о путях решения своей проблемы, и затем рассказал о них. Настаивайте на том, чтобы он выполнял по крайней мере половину этой работы. Если аддикт отверг три или более совета, вы занимаетесь Спасением. Дайте один или два и посмотрите, будут ли они приняты. Если нет, перестаньте давать советы.

Не проявляйте излишнего рвения, делайте только то, что вам хочется, не беря на себя чужую ответственность. Пока зависимый не принимает активного участия в борьбе со своей аддикцией, не помогайте ему без его просьбы, не выполняйте его поручений, не делайте за него работу по дому, не подвозите его на машине и т. п.

Памятка для родителей подростка с наркотической зависимостью

(Данилин, Данилина, 2001; Березин, Лисецкий, 2001)

Заключите с подростком договор на 1–2 месяца. Обязательно убедите сына получить специализированную помощь; используйте для этого его жалобы на самочувствие, настроение и работоспособность, страх перед призывом в армию и т. п. Предложите подростку приобретать наркотики только на ваши деньги, употреблять их только дома и только в одиночку, причем в присутствии кого-либо из родителей, самостоятельно вести график учета дней с наркотиками и без них. Четко определите обязанности подростка в семье, поручите ему заботу о младшем ребенке или домашнем животном и не подстраховывайте его в этом.

Возьмите на себя обязательство не ругать подростка за употребление наркотиков, дайте согласие на их употребление дома, выделяйте деньги на приобретение наркотиков, открыто обсуждая с ребенком возможности семейного бюджета. Предупредите, что перестанете давать ему деньги, если он нарушит договор, и не будете оплачивать его долги.

Поддерживайте постоянную связь со специалистом для согласованных действий по отношению к подростку. Срочно обращайтесь за помощью в таких случаях, как внезапно возникший семейный конфликт, драка с бывшими друзьями, исключение из школы, потеря работы и т. п.

Создайте в семье атмосферу открытых и теплых отношений, без упреков и навязывания своих оценок и мнений, интересно проводите вместе время; в моменты разногласий старайтесь понять и по возможности разделить точку зрения сына. И в период приема наркотиков, и во время ремиссии давайте подростку чувствовать, что вы его любите. Говорите с подростком о его настоящем и будущем, не напоминая ему о прошлом. Открыто, искренне проявляйте свои чувства.

Не ждите, что наркоман легко перейдет от благих намерений к делу, тогда вам не придется чувствовать себя обманутыми, а ему – избавляться от чувства несостоятельности с помощью наркотика. С другой стороны, постоянный контроль, обыски и осмотры подростка лишь усилят его напряженность, которую он будет привычно снимать наркотиком. Перестаньте контролировать общение сына с друзьями, подслушивать его телефонные разговоры, диагностировать его состояние по глазам или венам, требовать от него учиться или работать.

Не потакайте потребности подростка быть самым плохим, самым несчастным и нуждающимся, чтобы его постоянно спасали. Не стыдите подростка и не упрекайте его, не шантажируйте его лишением того, что ему дорого. Не причитайте, не брюзжите и не обвиняйте подростка в своих несчастьях. Выражая свое недовольство *поведением* подростка, начинайте с признания положительного в подростке, обсуждайте лишь конкретный случай, говорите корректно и закончите разговор дружелюбным конструктивным предложением.

Памятка родителям ребенка с компьютерной зависимостью*(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот, 2006)*

1. Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.

2. Ограничьте время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с

перерывами.

3. Предложите другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).

4. Используйте компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т. д.).

5. Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждайте игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если вы самостоятельно не можете справиться с проблемой, обращайтесь к психологам, в специализированные центры.

Упражнения

Высвобождение Я

Запишите на диктофон и перед сном в состоянии расслабления повторяйте следующие фразы:

«У меня есть тело, но я – не тело. Мое тело может быть усталым или отдохнувшим, здоровым или больным, но это относится к моему телу, а не к моему „Я“. Я ценю свое тело как инструмент познания и деятельности в материальном мире, но мое тело – это лишь инструмент моего „Я“. У меня есть тело, но я – не тело.

У меня есть чувства, но я – не чувства. Мои чувства многообразны и изменчивы, иногда противоречивы. Они могут переходить от любви к ненависти, от спокойствия к гневу, от радости к горю, тогда как мое „Я“ остается неизменным. Я могу наблюдать и понимать свои чувства, сдерживать их и приводить к согласию. У меня есть чувства, но я – не чувства.

У меня есть желания, но я – не желания. Мои желания изменчивы и противоречивы. Я могу удовлетворять их или сдерживать. У меня есть желания, но я – не желания.

У меня есть ум, но я – не ум. Мой ум – важный инструмент понимания внешнего и внутреннего мира, но он не представляет собой моей сути. Мои мысли постоянно меняются, появляются новые идеи, знания и опыт. Я проверяю свои мысли практикой,

исправляю их. У меня есть ум, но я – не ум.

У меня есть роли, но я – не роль. В детстве у меня была роль ребенка, потом – школьника, студента, профессионала. Я принимаю эти роли или отказываюсь от них, наблюдаю за ними и вношу изменения в свою игру. Я и актер, и режиссер, и сценарист этого представления. У меня есть роли, но я – не роль.

„Я“ – это творческий центр моей жизни. Это моя изначальная сущность, моя человеческая природа. „Я“ отвечает за мое благополучие, организует всю мою жизнь. Для этого у меня есть тело, чувства, желания, ум и набор ролей. Я отождествляюсь со своим „Я“ и хочу постоянно находиться в центре самосознания. Я наполняю свою жизнь смыслом, делаю ее целенаправленной и счастливой».

Покажите когти и зубы

Примите уверенную позу: на вдохе распрямляйте плечи, разгибайте спину, одновременно поднимая руки к плечам и оскаливая зубы. Выдыхая, показывайте зубы и рычите, раскрывайте ладони и сгибайте пальцы, как когти. Старайтесь почувствовать силу напряженных мышц во всем теле. На вдохе возвращайтесь в исходное положение, сохраняя ощущение силы и чувство уверенности в себе.

Слепой и Поводырь

Слепой с завязанными глазами ощупывает окружающее, Поводырь знакомит его с объектами. Первые 2 минуты: Поводырь молча управляет Слепым, идя сзади и положив руки ему на плечи. Следующие 2 минуты: Поводырь молча управляет Слепым, идя сбоку; ладонь Слепого плоско лежит на ладони Поводыря. Последние 2 минуты: Поводырь идет рядом со Слепым, управляя им голосом.

Поменяйтесь ролями и поделитесь впечатлениями. Что вы чувствовали, когда были ведомым? Чего вы боялись больше всего? Какое отношение вы испытывали к Поводырю? Что заставляло вас с недоверием относиться к нему?

Какие чувства вы испытывали, будучи Поводырем? Обижало ли вас недоверие Слепого, как вы его чувствовали? Удалось ли наладить между вами эмоциональную связь, что потребовалось для этого? Какой этап задания был наиболее сложен и почему? Кем, по вашему мнению, быть сложнее: ведущим или ведомым?

Робот и оператор

Поочередно побудьте с партнером в роли Робота и Оператора. Робот с закрытыми глазами выполняет указания

Оператора. Поменяйтесь ролями и обсудите, каково это: полностью отвечать за действия другого и целиком быть во власти чужой воли.

Автономия

Договоритесь с партнером, что вы будете выполнять все его приказания, кроме противозаконных и неэтичных. Находясь в положении бесправного двухлетнего ребенка, что вы чувствуете, когда рядом есть кто-то, кто говорит вам, что надо делать – то есть, когда садиться или вставать, как себя вести и т. д.? Когда закончите, обсудите свои переживания с партнером.

Инициатива

В отличие от предыдущего упражнения вы имеете право говорить «нет», однако не можете сами ничего предлагать. После окончания упражнения обсудите с партнером, что значит быть лишенным инициативы.

Что мешает позаботиться о себе

Опишите партнеру свою ситуацию. Возьмите на себя роль той части, которая нуждается в помощи, и выразите ее в действии. Сделайте то же самое с частью, которая мешает вам позаботиться о себе. Затем пусть партнер возьмет на себя эти роли. Обсудите с ним альтернативы и выразите это в действиях.

Из самоотчетов студентов

Из высказываний своих коллег на занятиях я поняла очень простую вещь: кто слышал от родителей не слова ободрения, а одни попреки, не могут правильно оценить себя и свои способности. Признания некоторых женщин в нашей группе о своих родителях помогли мне понять лучше их реакции (удивление, неверие и даже презрение в ответ на те или иные комплименты в их адрес). Для меня это было своего рода потрясением. Комплексы, как оказалось, имеются не только у застенчивых, но и у тех, кто внешне выглядит вполне благополучным и держится нарочито независимо. Просто они тщательно маскируют свою закомплексованность, и никто об этом не догадывается.

Застенчивость, нерешительность, замкнутость, необщительность, неуверенность в себе и своей привлекательности, неумение вести себя в определенных ситуациях – от этого происходит неспособность к нормальному, партнерскому общению (я это очень хорошо чувствовала во время упражнений с некоторыми своими коллегами). Видимо, все это

мы «несем» из детства в наши взрослые семейные отношения. Все это заставило меня пересмотреть мои отношения с родителями.

У меня по результатам теста выявилась выраженная созависимость. В родительском доме у меня была роль дочери-помощницы. Сейчас я стараюсь не брать на себя ответственность за других, не заботиться о них, забывая себя, так как отдача с их стороны очень сильно меня «убивает». Есть пословица: «Не делай добра, не получишь зла». Конечно же, я не замкнулась в себе, продолжаю общаться с разными людьми, но как раньше, не приближаю их к себе и стараюсь строить деловые отношения. Если исчезнет необходимость в моей заботе, это очень обидит меня, сильно расстроит и даже разозлит. Потому что я столько вложила в человека, а он со своей стороны меня просто выбросил из-за ненадобности – попользовался и бросил.

Не зависит ли теперь мое самочувствие целиком от внешних обстоятельств? Вообще-то я очень подвержена влиянию внешних обстоятельств, я это только что поняла благодаря этому вопросу. Поэтому, наверное, я и меняю обстановку с помощью учебы в вузах, посещая тренинги, чтобы там чувствовать себя по-другому, среди других людей, взглядов, пытаясь по-другому смотреть на жизнь, учась чему-то у них, что-то принимая из их опыта и делясь своим.

Какие грани моей личности не раскрылись? Трудно ответить на данный вопрос, потому что я мало знаю о себе. Я только сейчас начала анализировать свою жизнь, свои позиции, установки, ценности, и мне потихоньку становится понятно, что я собой представляю. Вот, например, мне всегда нравилась профессия актрисы из-за того, что в своей работе они проживают столько жизней, набирая огромный жизненный опыт, – это для меня очень интересно и я бы с удовольствием попробовала сыграть несколько ролей, прочувствовав на себе жизнь другого человека. Вообще, наверное, еще много не открытых граней в моей личности – об этом стоит задуматься, потому что на данный момент для меня сложно сразу ответить на этот вопрос.

Я как будто прожила некоторые ситуации наяву по отношению к воображаемому ребенку и супругу, много полезного приобрела для раскрытия и анализа своей личности, а также оценила свое отношение к родителям, а их ко мне, о чем я ранее не задумывалась. Я чувствую, что мое мировоззрение начинает меняться. Думаю, что в скором времени я пойду на психотерапию, чтоб раскрывать и анализировать себя, так как считаю важным это сделать как для себя, так и для тех, кто впоследствии будет со мной контактировать в личной и профессиональной сфере. Спасибо, что к такому решению подтолкнул ваш курс по

семейной психотерапии, а то неизвестно, когда бы я решилась заняться такой работой над собой, все-таки это очень трудно!

Я открыла, что многие мои страхи связаны с инцестуозным насилием, пережитым в детстве. На практических занятиях я увидела массу ошибок во взаимоотношениях с бывшим супругом (негибкость, может быть, излишнюю мягкость, доверчивость и вообще наивную слепоту). Я поняла, что не имела границ своей семьи, фактически не была хозяйкой в своем доме. Я отдала все, что не отдала рано умершей матери, родителям бывшего мужа. Получилось, что они диктовали, как нам жить.

Я не сумела выстроить отношений ни с мужем, ни с его родными. Я была просто надежной женой, матерью, снохой. На практических занятиях я поняла, что эти взаимоотношения нужно выстраивать психологически, иначе будешь просто тягловой лошадью, а не человеком, достойным уважения за свои труды.

Бывший муж пил, а я почти 15 лет пыталась его спасти. Теперь я знаю, что спасать надо было себя и сына. И если человек не хочет спасаться сам, ему никто не поможет, сколько ни люби. Он только будет издеваться над твоей любовью. На практических занятиях я выяснила, что мне мешает идти вперед «рюкзак» тяжелого прошлого, принесшего в мою жизнь кумулятивные стрессовые расстройства.

На этих занятиях я открыла в себе очень много положительных качеств, которые так старались стереть во мне бывший муж и его родственники: глубокую эмпатию, смешливость, задор, проявления любви, жизнестойкость, мою силу в моей нежности и мягкости, верность и надежность, как партнера по жизни. Я увидела, сколько напрасных, неэффективных действий было в моей жизни, сколько сил ушло на борьбу неизвестно с чем и за что. Я осознала свою безответственность по отношению к себе, к своей жизни. Я поняла, что взаимоотношения можно и нужно выстраивать сознательно, будь то брачный контракт или простые, но определенные, четкие договоренности.

Я с большой симпатией отношусь к обеим парам наших родителей. Принимаю в них все, кроме жесткой роли обеих матушек (типа «я и лошадь, я и бык»), не приемлю этой доминирующей, контролирующей, вытягивающей роли и всегда отказываюсь, когда мне ее предлагают. Однако, видимо, «программно» выбираю «соответствующих» партнеров. (Буду прорабатывать это в себе.) Отношения с родителями поддерживаю, потому что уважаю их, и также надеюсь, что это поможет мне проработать эту тему.

Психосоматика

Неправильные больные

Люди вымаливают свое здоровье
у богов. Им неизвестно, что они сами
могут влиять на свое здоровье.

Демокрит

Меня переводят в отделение неврозов в Долгопрудном, куда я пытался устроиться после Урала. Главный врач там теперь другой. Прежний стал председателем ВТЭК. Я привожу к нему на комиссию женщину-инвалида 1-й группы с диагнозом «рассеянный склероз». Запись при поступлении: больная не может ходить, не удерживает мочу и кал, с трудом глотает слюну, спит только сидя, иначе задыхается. На рентгеновских снимках по всему головному и спинному мозгу белые бляшки – рубцы вместо нормальной нервной ткани. У больной был панический страх перед операцией на мозге. После лечения гипнозом страх перед операцией прошел, но и бляшек на снимках почти нет – рассосались. Председатель выслушивает меня со странной улыбкой (узнал?) и переводит пациентку на вторую группу инвалидности. Она ушла из больницы с палочкой.

После работы я принимаю в московской хозрасчетной поликлинике. Там много психосоматических пациентов. Литература по современной психотерапии таких больных в основном на английском. Выходные и отпуска я провожу в библиотеке им. Ленина. Мне помогает умение работать в легком трансе и читать слайдингом, по диагонали. Ленинка на долгие годы становится еще одним местом работы.

Случаи из практики

Полковник, недавно вышедший на пенсию, плохо спит, страдает гипертонией с головными болями и сердечными приступами. У него возник страх умереть после того, как соседка по даче, особенно на него посмотрев (у него «аж сердце остановилось»), сказала, чтобы он готовился к смерти. А слухи про нее ходят всякие… Полковник полагает, что мое лечебное внушение будет сильнее и победит злые чары соседки. Иначе оставалось только ложиться в больницу. Ну а там, можно себе представить, только от ежедневного измерения давление у него поднималось бы все больше и больше. Ему хватило одного сеанса гипноза. Наладился сон, нормализовалось давление, и через несколько дней он поехал на дачу. В «бронежилете» моих

внушений полковник чувствовал себя в полной безопасности даже перед местной колдуньей.

Заядлый любитель подледного лова упал с лодки в ледяную воду, заболел ангиной с осложнением на сердце и приобрел страх холода. От одного слова «холод» он буквально трясся всем телом от страха, и у него развивался сердечный приступ. При температуре воздуха ниже +10 градусов выходил на улицу, не иначе как заткнув нос ватой и крепко сжав рот. Терапевты отказывались от него один за другим. Он пришел ко мне, уже ни во что не веря, просто от отчаяния. К гипнозу он относился с большим скепсисом, но узнал про аутотренинг и решил попробовать. Три месяца тренировок – и вот он уже ходит на лыжах при любой погоде, благо снова наступила зима.

> – Следующий!.. Больной! Ну как вы зашли? Вы больной или думаете, что мы здесь шутки шутим? Выйдите и зайдите, как положено – ноги согнуты, рука на животе, изо рта энергичный стон!

Вика отдыхала в Грузии, там у нее развилась экзема на лице. Пришлось прервать отпуск и уйти на больничный. Ее консультировала милая врач, и Вике сразу стало легче, но потом все вернулось. Никакое лечение не помогает. Вика рассчитывает, что все пройдет, как только она поймет причину болезни. Она считает, что экзема появилась из-за стресса, который накопился на работе. Начальница всегда упрекает ее в попытках уйти на больничный, и Вике удавалось обойтись без него, за исключением последнего случая. Муж предлагает Вике бросить работу, но отец возражает – он хочет построить дом в деревне. Вика соглашается, что жертвует интересами своими и своей семьи, т. к. боится потерять хорошее отношение отца, который ее использует. Она соглашается также, что ведет себя с начальницей потребительски, как отец с ней.

У Вики закончились месячные, появились приливы, когда кровь бросается в лицо. Возможно, покраснение лица отражает ее неудовлетворенное половое влечение. Ведь ее возбуждают такие, как отец, а не как муж. Может быть, если бы не болезнь, она бы успела влюбиться в какого-нибудь грузина. Вика признает, что боится из-за климакса потерять привлекательность и поддержку мужа. Во время каждого из этих инсайтов Вика отмечает, что лицо горит меньше. И действительно, сыпь с каждым разом бледнеет, и к концу сессии остаются едва заметные розовые пятна на шее, как от поцелуев. Вика уходит, торжествуя: она зарядилась от меня здоровьем. У меня чешется затылок.

Женщина приходит к священнику и жалуется:

– Святой отец, у меня вот уже долгое время ужасно болит голова, просто никакого спасения, прямо разламывается…

Далее следует подробнейшее описание головных болей, сопровождаемое стонами и слезами. Это продолжается часа два. Вдруг женщина прерывается и говорит:

– Ой, что это? Святой отец, это просто чудеса! Вы обладаете волшебным даром – благодаря вашему участию моя головная боль бесследно исчезла!

– Нет, вы ошибаетесь: она не исчезла, она перешла ко мне.

Сорокалетний директор охранной фирмы обратился с жалобами на депрессию в течение последних трех лет. После разрыва с возлюбленной и конфликта на работе у него снизилось настроение, появились сильные боли в области желудка, развилась импотенция, ухудшилась работоспособность. Упорное обследование и лечение у различных врачей (в том числе антидепрессантами) и народных целителей не дало эффекта. Опасается рака, сумасшествия, не видит смысла в дальнейшей жизни. На высоте переживаний пытался застрелиться, остановила мысль о своей нужности дочери.

Больной проживает с сожительницей, не имея с ней сексуальных отношений, и с дочерью трех лет. Заболеванию предшествовало желание сожительницы после рождения ребенка оформить брак. До этого был несколько раз женат, отношение к супруге всегда начиналось с ее идеализации и быстро переходило в обесценивание из-за опасений ее манипуляций. Испытывает нежные чувства к дочери, но занятиям с нею предпочитает чтение философской, психологической и классической литературы.

Родители живут в деревне. Отец разводит пчел, занимается охотой, умелый, старательный хозяин. В молодости он сильно пил, избивал жену, выгонял ее с ребенком на мороз, открыто имел любовниц; пациенту предпочитал и предпочитает до сих пор дочь. В 40 лет, добившись максимально возможного в деревне достатка, отец впал в депрессию, на этом фоне у него развилась язва желудка; последние годы он не пьет, стал «скучным», малодушным. Мать, религиозная фанатичка, терпела поведение мужа ради детей, считается среди окружающих «святой женщиной». Последние годы без оснований ревнует мужа, постоянно ругает его.

В процессе индивидуальной и групповой динамической

психотерапии пациент осознал связь своих психологических и психосоматических расстройств с внутренним конфликтом между потребностью в эмпатических отношениях и стремлением к независимости. Понял, что вместо любви создавал себе иллюзию симбиоза, а независимость подменял попытками самоутверждаться за счет силы (является мастером спорта по боксу, служил в силовых структурах), богатства, хитрости и начитанности. Перестал «тусоваться» с власть имущими, стал спокойнее относиться к карьере, избавился от приятелей и приятельниц, которые пользовались его безотказностью. Сохранил увлечение охотой, однако не убивает больше самок и детенышей, пользуется снайперским оружием, чтобы не оставлять подранков.

Язва зарубцевалась. Клиент возобновил сексуальную жизнь с сожительницей, отношения с нею стали более открытыми и доверительными, допускает оформление брака. Появился интерес к жизни, особенно к ее духовной стороне, доволен, что открыл в себе запасы человечности, которую ассоциирует с женским началом и раньше считал слабостью. Наладились отношения с родителями, стал лучше понимать их, как, впрочем, и других людей.

Татьяна, экзальтированная девица 25 лет, жалуется на боли внизу живота, возникающие перед близостью и усиливающиеся во время полового акта. Боли появились с 14 лет, когда она начала половую жизнь, «чтобы не отставать от сверстниц и не потерять парня». Неоднократно обследовалась с подозрением на воспаление придатков, принимала антибиотики без эффекта. Последние два года у нее стали появляться кистозные образования на половых органах, во время их оперативного удаления испытывала мазохистское удовлетворение. Сейчас готовится к операции по удалению кисты матки, хотела бы «вообще удалить матку». Во время очередного болевого приступа Татьяна настояла на диагностической операции, на которой хирург отверг подозрение на воспаление придатков и предложил ей обратиться к психотерапевту.

Таня всегда испытывала отвращение к сексу и к мужчинам, друзей воспринимала как бесполых. Впервые чувство сексуального отвращения она испытала в 4 года, когда дядя переносил ее через лужу и она ощутила его руку между ног. Недавно испытала уверенность, что мать зачала ее с чувством отвращения, мать не отрицала это. Отец Тани был старше матери на 20 лет, она развелась с ним, когда дочери было 4 года. Отец живет в соседнем доме, в настоящее время ему 68 лет, а его жене

24 года. Когда девочка в 12 лет пошла к нему с ночевкой, мать предупредила ее, чтобы она не ложилась с ним в постель, «а то эти мужики и на свою мать залезут».

Мать Тани всю жизнь страдала болями внизу живота, у нее удалена матка с придатками по поводу фибромиомы. Она всегда находила какой-то недостаток в потенциальном женихе дочери, убеждала ее, что никто не сможет заменить ей родную мать, и дочь без нее пропадет. Последние годы Татьяна живет отдельно, мать смирилась с этим и рассчитывает, что дочь родит ребенка без мужа и отдаст ей на воспитание. Татьяна считает свою мать красавицей, так же как та – свою мать. Себе Таня не нравится, никогда не верила матери, что дочь для нее «самая красивая», тем более что после развода с мужем мать часто сокрушалась, что она «не в маму, а в папу». Татьяна имеет многочисленных сексуальных партнеров с целью повысить самооценку.

Скрытая агрессия Тани к матери, замаскированная идеализацией ее внешности, по-видимому, проявилась у нее в символической форме: в саморазрушительном отношении к матке, которую она готова вырезать. Заодно она лишает себя и способности любить мужчин. Тем более что мать внушила ей страх насилия со стороны родного отца. А поскольку, по словам матери, она пошла в ненавистного матери мужа, Татьяна ненавидит в себе и мужское, самостоятельное начало, не может психологически отделиться от матери. Та считает ее своим продолжением и ждет, что Таня родит для нее внучку – ее «чистое» подобие. Удаляя матку, Татьяна хотя бы сохраняет свое право самой распоряжаться своей родовой функцией.

В процессе краткосрочной психодинамической терапии, фокусированной на интимных межличностных отношениях, Татьяна упорядочила свою половую жизнь, улучшились ее отношения с матерью. Впервые испытала сильную нежность к одному из прежних друзей, интимные отношения с ним стали проходить без боли и сопровождаться чувством небывалого счастья. За время психотерапии киста, к удивлению врачей, полностью исчезла. Через несколько месяцев Татьяна сообщила по телефону, что ждет ребенка, с другом у них теперь «все по-честному», они планируют брак.

Семен, начинающий врач-стоматолог, жалуется, что у него «не встает» в ситуации соперничества с отцовской фигурой. Ему важно сразу доказать свое право на половую близость, заслужить любовь с помощью члена. Отец всегда хвалился, что мать на 15 лет младше его: вот как надо жениться! Отец женился в 32 года, чтобы успеть нагуляться и сделать карьеру. Поэтому

и Семен не мечтает жениться до 30 лет.

Сон. Я с коллегой в банке «Столичный», надо выбросить ненужную документацию. Я торопливо сую бумаги в урну, чтобы успеть на лифт, но не успеваю. Быстро засовываю бумаги, сложив их вдвое. Как вялый член, который сразу кончает. Мы с коллегой знакомимся с двумя девушками. Одна высокая, интеллигентная, просит снять трусы. У меня маленький член в синем шерстяном носке, все смеются. Смеясь, объясняю: это от холода. Я выбираю девушку, с которой точно получится, а не ту, которая мне больше понравилась. Как всегда, и во всем – по пути наименьшего сопротивления.

Он не женился на своей Кате, она нашла себе другого, но продолжает отношения с Семеном. С Катей они слиплись в какой-то сусальности, и хочется бежать от этого на волю. В сценарии Семена секс – это работа, которая обязательно завершается оргазмом. Мужское тело должно быть эффективной «сексуальной машиной». Важны количественные показатели: число женщин и количество сношений. Стремясь доказать свою силу, он превращает интимную близость в пугающий экзамен. Каждое последующее фиаско закрепляет механизм тревожного ожидания неудачи: забота об успехе – тревожное самонаблюдение – ожидание неудачи.

В происхождении импотенции у Семена большое значение имеют тревожность, чувство собственной неполноценности, боязнь отказа и невозможности удовлетворить партнершу, ипохондрические тенденции, склонность к самокопанию, престижность и требовательность к своим возможностям и достижениям, сверхценное желание удовлетворить женщину.

Секс нужен Семену лишь для самоутверждения, а не для продолжения рода. Ослабление социальной и сексуальной власти над женщиной переживается как утрата своего мужского достоинства, как символическая кастрация. У Семена, воспитанного в духе идеологии мужского господства, мысль о возможной сексуальной опытности женщины вызывает ужас: «Я не могу спать с женщиной, которая сексуально увереннее меня». Это превращает его из охотника в дичь.

Семен ревнует всех женщин ко всему на свете. Страшно изменить матери, женившись на Кате. Его семья разыгрывала идеальное семейство, а у отца – любовница, у матери – депрессия. У него было желание жениться на Кате, но это от страха потерять ее. А победил страх ответственности: в случае женитьбы надо заботиться о жене, потом о детях.

Во время сессии Семен на кушетке поворачивает голову ко мне, рассматривая мои ноги в шортах, признается, что они его

возбуждают, ему хочется отдаться. Вспоминает, как в детстве летом сидел у отца на его голых коленях, тот ел шоколад и клал расплывающиеся кусочки ему в рот. Он ощутил через трусы твердеющий член отца и испытал такое же желание, как сейчас. Он тогда почему-то рассердился, слез с колен и убежал.

Сон. Мы с матерью ужинаем в доме отдыха в столовой. За нашим столиком мужчина средних лет, жлоб, ИТР. Мать просит к своим макаронам кетчуп, который стоит на соседнем столике в пластиковой бутылке, которую ей дает этот мужик. Мать наливает из нее кетчуп, хлюпая и называя мужика итальянцем, он клеит ее. Я строю рожи матери, хамлю мужику: «Старый х… педераст, пойдем, выйдем», а сам боюсь. Мать говорит мужику: «У таких, как я, мужья часто богатые, но я могу и для души». Я возражаю: «Отец тебя не покупал!», хотя осознаю, что это полуправда. Мать берет меня за ворот, я душу мужика, ломаю ему шею. Мать в ужасе, что я убил его.

Ненависть и тревога в ходе сексуального развития пациента перенеслись на влагалище, которое может «отгрызть голову». Чтобы избежать враждебных чувств к матери, он защищается бегством к другим людям, которых то идеализирует, то обесценивает. Все это привело к таким последствиям, как нарушение потенции, навязчивой потребности в сексуальном удовлетворении и скрытой гомосексуальности, от которой защищают обратные чувства – страх и агрессия по отношению к мужчинам.

Он бросил первый, пока не бросили его. Семен уехал в США, открыл там стоматологический кабинет, имел много женщин, но во время наших редких встреч рыдал от того, что не чувствует себя полноценным мужчиной, общался со мной по скайпу, иногда приезжал. Потом замолк. Через год я получил от него такое письмо.

«Здравствуйте, Геннадий Владимирович! Уже несколько месяцев хочу Вам написать, но все никак не доходили руки. Последние несколько дней часто думал о Вас, а вчера Вы мне приснились. Так что хочу поделиться новостями.

Почти год назад я встретил девушку, и с тех пор моя жизнь повернулась на 180 градусов. Ее зовут Оля, она с Украины, помогает мне в офисе. Умная, добрая, очень открытая. Она чем-то напоминает мне мою маму, и, как ни странно, это не вызывает у меня раздражения. Мы полюбили друг друга, стали родными людьми.

Я никогда раньше так не чувствовал. Все вдруг в жизни просто начало вставать на свои места. Появилось простое и спокойное обоюдное понимание: это мой человек и я хочу быть с

ним всю жизнь. Ушли страхи, беспочвенное ощущение себя слабым, неудачником, человеком без будущего.

Стало вдруг легко принимать решения, вместе „смотреть вперёд“, создавать и строить общую жизнь. Знаете, я впервые в жизни действительно почувствовал себя мужчиной. Мы поженились и через две недели переезжаем на новую квартиру. Я вижу, что все, что происходило со мной все эти годы, странным образом логично: через все это нужно было пройти. У каждого своя дорога. Вот такие дела. Ваше пожелание сбылось – мне повезло!»

На примере Семена хорошо видна психодинамика импотенции: эдипальная фиксация страха возмездия, и в частности – кастрации, постоянная конкуренция с мнимыми соперниками (отцовскими фигурами), страх перед агрессивными компонентами собственной сексуальности. Профессия дает ему возможность для канализации агрессии: он «ковыряется в канале» зубов, что заменяет ему садистический половой акт, и удаляет пациентам зубы, символически их кастрируя. Заметьте: Семен женился лишь в 33 года, чтобы не опередить в этом отца, и только тогда импотенция исчезла.

> Импотенция – прекрасная возможность сосредоточиться на карьере!
>
> *Иван Ургант*

Из моей почты

Уважаемый Геннадий Владимирович! Позвольте выразить Вам свое почтение и поблагодарить за то, что Вы пишете уникальные книги по психологии понятным, простым языком. Спасибо, что в книгах по психосоматике очень много полезной информации и Ваших авторских техник. Я читаю Ваши книги одну за одной, и мне хочется познать все азы психосоматики и самопомощи, возможно, в будущем я смогу помогать в этом вопросе другим людям.

Мне 40 лет. У меня два высших образования: филологическое и психологическое. Как Вы уже писали в книге, в психологи идут люди, которые, возможно, хотят решить свои проблемы. И я не исключение. Я не работаю психологом, так как нет уверенности в своих силах. Все штудирую литературу, хочу больше знать, чтобы потом применить опыт и знания на практике. Я в разводе. Детей нет. Личная жизнь пока не складывается, думаю – нет, уверена, – причина во мне. Пока нет желания ее устраивать, а через «надо»

не получается.

Самая моя большая боль – это мои болезни. Читаю Ваши книги и понимаю, что я неврастеник и ипохондрик. Но я не всегда была такой. В 2018 году из-за головных болей мне пришлось лечь в Институт неврологии, где мне прописали антидепрессанты, которые до настоящего времени я принимаю, но до сих пор врач мне не смог подобрать подходящие, уже меняем седьмое лекарство. Начали с золофта, потом паксил, потом аминотриптилин, потом эглонил, прозак, потом симбалта, сейчас велаксин и тералиджен.

И самое неприятное, что головные боли вернулись. Моя жизнь состоит из ежедневных изнурительных мыслей. С утра подъем, завтрак, мысли «Только бы голова не болела», куча таблеток, еду на работу, приезжаю, отработаю, еду домой, читаю в метро, приезжаю, ужинаю, спать и так каждый день.

Есть одно занятие, которое доставляет мне огромное удовольствие, это танцы латина. Я по воскресеньям хожу на занятия по танцам, и там получаю огромное удовольствие и расслабляюсь полностью. Но головная боль не дает мне покоя. Понимаю, что дело в том, что слишком много тяжелых мыслей, но ничего не могу поделать. Мне тяжело. Я обращалась в свое время к психологу, мы работали над моими проблемами, но потом расстались. Я не знаю, как убрать эти боли.

И еще у меня все это чередуется с нарушением стула. Господи, сколько я обошла врачей. Каждую неделю я вприпрыжку бежала к одному или другому доктору. И так до сих пор. Я превратилась в болезнеискателя, но найти себя настоящую и здоровую я не знаю, как, и не знаю, где. У меня есть друзья, есть увлечения. Но все время занимает мои боли, то в голове, то в кишечнике. Иногда меня посещают мысли: зачем я живу? Но я гоню их прочь.

Ответ. *Чтобы мне понять, смогу ли я Вам помочь, сообщите, как Вы работаете с моей книгой «Психосоматика».*

Геннадий Владимирович, спасибо Вам, что Вы ответили на моё письмо. Я читаю вашу книгу, там есть тесты, я прохожу их. Есть в них и релаксирующие упражнения, я записываю на телефон свой голос, чтобы потом применить его в аутотренинге. Делаю пометки в тетрадях. Вчера на ночь засыпала при прослушивании своего голоса: я расслабляюсь… Спала хорошо. Но проснулась и снова подумала о голове, и снова неприятные ощущения. Кажется, что я мало сплю. Постоянно хочется спать. Хотя я ложусь в 21:30. Вот такое моё состояние.

Ответ. *Напишите, пожалуйста, Ваши ответы на вопросы на с. 25–26 (после теста «Невроз или невротический характер»).*

Тест «Невроз или невротический характер».

1. Проблема с головными болями существует в течение трех лет. С болями в кишечнике – четыре года.

2. Состояние у меня ухудшалось постепенно.

3. Я сама искала врачей, профессоров. Бесконечное число раз.

4. Я рассматриваю симптомы как проблематичные для меня. Я считаю их реальными, потому что я испытываю боль. Но когда одни боли сменяют другие, мне порой кажется, что это уже навязчивое состояние и круг замкнулся. Да, я считаю, что боли и мое депрессивное состояние есть реакция на текущие условия жизни (нелюбимая работа, совместное проживание с мамой, одиночество).

5. Я готова сотрудничать с терапевтом в борьбе против симптомов. Я рассматриваю терапевта как профессионала, способного увидеть причину и проблему там, где мне ее тяжело увидеть, и помочь найти правильное решение. Но работать над этим должна по большей части я!

Важные для меня потребности: иметь защитника, нравиться всем, избегать конфликтов и контролировать близких в собственных интересах.

Первый раз сильная боль в кишечнике возникла четыре года назад, когда я испытала стресс в связи с тем, что подруга уехала раньше, чем я, из Таиланда, мы поссорились, и я осталась одна. Я обратилась в поликлинику, и там врач-гастроэнтеролог сказала, что точно знает, что у меня болезнь Крона. Я как обычно, прочла в интернете, что собой представляет эта болезнь. Когда я поняла, что это ужасная болезнь, и что она не лечится, у меня началась паника. Я практически не могла спать, есть. Стала худеть. Мне пришлось обратиться к психотерапевту, который сказал, что ничего у меня нет, а врач поликлиники – не профессионал. И выписал мне эглонил, адаптол и сердалуд. Мне эти лекарства не особо помогли.

Я легла в Институт гастроэнтерологии, меня положили в отделение, где, кроме болезни Крона и язвенного колита, не было других заболеваний. Мне казалось, что я в аду, я думала, что я умру там. Болезни Крона у меня не нашли, но боли и газы не проходили, мне стало только хуже. Дальше пошли обследования за обследованиями в разных клиниках. Слава богу, ничего не подтвердилось.

Головная боль возникла три года назад. Я легла в больницу, там мне сделали МРТ и сняли головную боль антидепрессантами.

После больницы я летала. В 2018 году боли возобновились, я попала в Институт неврологии – про это я уже писала.

Ответ. *Продолжите работу на этих страницах до Памятки.*

Я поняла, что головную боль вызвало мое одиночество и попытки начать новую жизнь. Чтобы не начать знакомиться с мужчинами, встречаться с ними, у меня появляется защитная реакция от этого – моя головная боль. Если болит голова, то я остаюсь дома и ничего не делаю, жалею себя и все. Как будто боль – это замещение мужчин, второй половины. А кишечник – сложно сказать, возможно, это связано с моей мамой. Я живу с ней, и у нас очень близкие отношения, скажем, пуповина не оборвана. И я очень страдаю от этого. Я делюсь с ней всем, забочусь о ней. Но иногда она начинает меня очень сильно раздражать, мне кажется, что она неосознанно не хочет, чтобы я снова вышла замуж и ушла от нее. Я чувствую, что она боится остаться одна. И это мне мешает. Я часто ругаюсь и спорю с ней. Говорю, что мне нужна свобода. И что свободы у меня было гораздо больше, когда мне было 18 лет, чем теперь. Скорее всего, это непереваривание данной ситуации, ситуации жизни с мамой и зависимости от нее на эмоциональном плане. Я так думаю. Кишечник, насколько я знаю, это орган, связанный с иммунитетом, а в иммунной системе у меня полный бардак. Можно сделать вывод, что та жизнь, что я живу, это не жизнь, поэтому пострадал кишечник. А тяжелая голова переполнена навязчивыми мыслями о том, что 40 лет, нужно искать мужа, но где и как?

Для меня симптом – это что-то большое и мешающее мне жить, оно заполняет все мое пространство на 100 % и меня в нем нет. Оно полностью поглощает меня. Избавиться от симптома – значит начать жить и начать действовать, чего я безумно боюсь, так как боюсь неудач. Симптом помогает мне лежать на месте, никуда не двигаться. Плыть по течению и медленно угасать.

Выгода для мамы – быть со мной. Выгода для меня – не получать неудач. Сохранять статус кво, чтобы не было еще хуже. Симптом помогает мне избегать активных действий, не дает мне встречаться с мужчинами. Потому что на ум приходит мысль, кому я нужна больная. Когда я болею, мама проявляет ко мне любовь, но я боюсь ее любви, она душит меня. Любви как таковой нет, есть жалось и пессимизм.

Симптом – это страх, неуверенность, уныние. Я была веселая, смелая, любящая, азартная до появления симптома. В моей жизни был разрыв с молодым человеком, он оказался не тем, за кого

выдавал себя. Было ощущение безысходности, боли, непринятие себя. Я казалась себе жалкой. Долго лечила свои душевные раны. Потом был еще один молодой человек. Он тоже оказался не тем, каким я его представляла. Оказался алкоголиком. Мы долго были в связи, и потом я приняла решение расстаться. Но он до сих пор иногда появляется и пишет мне. Иногда мы встречаемся, но потом я очень жалею, что встречаюсь с ним, потому что уже совсем не те отношения, что были раньше, и он очень тормозит меня. Это как дорога назад.

Когда появились симптомы, все остальное потеряло смысл. Потеряли смысл привычные радости. Я заставляю себя обращать внимание на окружающую красоту, радоваться жизни. Я заставляю себя делать то, что раньше делала сама и мне это нравилось. Я вокруг симптома и все. Когда не будет симптома, будет сложно, но будет облегчение и зияющая пустота, которая будет пугать. И ее нужно будет заполнять.

Если болезнь исчезнет? Через год я уже буду замужем и даже раньше. Я встречу человека, которого полюблю и который полюбит меня, и я заведу собаку. Через 5 лет мы будем вместе с ним и собакой. Будем жить на даче за городом. У меня будет хозяйство. Через 10 лет будет большое хозяйство, люди будут покупать нашу продукцию.

Ответ. *Вы не хотите детей? Муж нужен для хозяйства? Как Вы относитесь к работе в группе?*

Я хочу детей. Но, скорее всего, вряд ли они у меня будут по медицинским причинам. Поэтому я опустила пункт «дети». Но очень бы хотелось. Я не против детей партнера, так как детей очень люблю. Муж, мужчина, нужен, прежде всего, как родственная душа, как друг, как любовник и для хозяйства тоже. К работе в группе отношусь очень хорошо! Пробовала работать в группе, когда проходила курс повышения квалификации в институте психологии Парацельс. Но сейчас посещать группу у меня нет возможности.

> Врач имел привычку, принимая больного, все время говорить «мы».
>
> – У нас болит живот, и нам очень плохо. Кроме того, мы чихаем. Что же мы должны будем сейчас сделать?
>
> – Я думаю, – заметил больной, – что нам с вами вместе лучше всего пойти к другому врачу.

Лечить не болезнь, а больного

Мы вынуждены уйти в болезнь,
если вследствие фрустрации
лишаемся способности любить.

Зигмунд Фрейд

Рассеянный склероз, с которого начинается предыдущая глава, не считается психосоматикой, хотя предполагается такая же аутоиммунная причина заболевания, как при экземе и ревматоидном артрите. К другим психосоматическим болезням относят гипертоническую болезнь, коронарную болезнь (стенокардию), язвенную болезнь, бронхиальную астму, мигрень, гипертиреоз (гиперфункцию щитовидной железы).

Больные психосоматическими болезнями традиционно лечатся у врачей соответствующего профиля. Ко мне попадают пациенты преимущественно с соматоформными расстройствами. Как правило, они очень озабочены соматическими симптомами или предполагаемой опасной болезнью. У них не удается обнаружить медицинские признаки болезни, налицо лишь психогенные нарушения функций организма. Такие расстройства называют соматоформными. В эту группу входят экзема, вегетососудистая дисфункция, головные, мышечные и суставные боли, бессонница, психогенные расстройства дыхания, пищеварения и выделения, а также сексуальные дисфункции.

Симптомы у этих пациентов по времени их появления или усиления, а также по степени выраженности связаны с волнением. Они быстро сменяют друг друга, блуждая по телу, меняя форму и интенсивность. Нередко соматические симптомы являются лишь фасадом тревожных или депрессивных расстройств.

Психосоматические расстройства развиваются под влиянием неотреагированных эмоций. Это, прежде всего, тайное чувство собственной несостоятельности, подсознательное ожидание неприятного последствия непродуманного поступка, скрытые переживания неудач. Неудовлетворенное пассивное ожидание помощи, признания, сексуального удовлетворения перенапрягает системы, отвечающие за накопление сил и спасение от угрозы. В результате развиваются язва и астма.

Печаль, не выплаканная слезами, заставляет «плакать» другие органы. Для людей с повышенной реактивностью и предрасположенностью к психосоматическим реакциям сильным

стрессом может явиться, например, смерть близкого человека или уход супруга. Эти люди реагируют на подобные трагические события своей жизни психосоматически, например, инфарктом. В таких случаях не лишено основания выражение: «Она разбила ему сердце».

Реакции сосудов на сдерживаемое эмоциональное напряжение играют важную роль в развитии головных болей и спазмов коронарных сосудов. Хронически повышенное мышечное напряжение, вызванное сдержанными агрессивными импульсами, оказывается патогенным фактором при ревматоидном артрите. Воздействие этого механизма на обмен веществ можно наблюдать при тиреотоксикозе и диабете. Во всех этих случаях определенные фазы вегетативной подготовки к нападению или бегству хронически задерживаются из-за того, что лежащие в их основе мотивационные силы невротически подавляются и не высвобождаются в соответствующем действии.

У агрессивного холерика, переживающего пассивно-оборонительную реакцию, может развиться стенокардия, бронхиальная астма, язва, гипертиреоз. У осторожного флегматика сдерживание побуждения к нападению может вызвать гипертоническую болезнь, инсульт, инфаркт миокарда, сахарный диабет.

> Врач-гастроэнтеролог: «Как только услышу эту чепуху про психосоматику, у меня начинаются спазмы в желудке».

Психосоматический пациент вначале верит в меня, как ребенок во всемогущество и самоотверженную любовь родителей. Когда эти инфантильные ожидания не оправдываются, оживают детские разочарования и обиды. Симптомы усиливаются «из-за плохого врача», и я должен искупить свою вину. Агрессия, которая с родителей была перенаправлена на себя, направляется на меня.

Многие мои пациенты с самого начала демонизируют своих родителей: все плохое в жизни из-за них. Я автоматически становлюсь для них родительской фигурой и громоотводом для заряженного эмоционального комплекса. В возбуждении спора всплывает осадок, долго таившийся в душе пациента, и после разрядки остаются как бы обесточенные представления, которые легче пересмотреть. Прежде всего надо понять, какую заблокированную потребность удовлетворяет симптом, как было бы без него. При успешном раскрытии неосознанного материала забытые детские травмы вспоминаются и по-взрослому переосмысливаются.

Вместе со мной пациент вскрывает свои внутренние конфликты, пересматривает прошлое, прогнозирует будущее, делает осознанные выборы, планирует работу над собой, находит ресурсы в себе и взаимоотношениях, начинает тренировать недостающие навыки, отслеживает положительные изменения, формирует новые вкусы и ценности, организует новые значимые отношения. Он пересматривает смысл своей жизни и находит его не только в получении удовольствий и избегании неприятностей, но и в устройстве прочной семьи и в передаче всего лучшего в себе детям. Некоторые идут дальше: обнаруживают в себе дремлющие таланты, меняют наскучившую работу «не по душе» на свое занятие, соответствующее природному призванию.

> Врачи в лучшем случае знают кое-что о болезнях, но в здоровье они совершенно не разбираются.
>
> *Прентис Малфорд*

Важную роль в развитии психосоматических расстройств играет **алекситимия,** что по-гречески означает «нет слов для чувств». Язык тела заменяет алекситимикам язык души. Им тяжело подобрать слова для описания чувств. В сложных ситуациях алекситимики испытывают неопределенные и буквально неописуемые страдания. Им трудно проявлять сочувствие, они редко плачут и почти не видят снов, не могут понять переносный смысл высказываний. Они ориентируются прежде всего на вещественный мир, их речь лишена эмоциональных нюансов и утомляет собеседника. Других людей они воспринимают как некую копию себя самого.

Алекситимик строит свою личность, жертвуя «здоровыми» эмоциональными функциями на границе своего Я. Взамен развиваются инструментальные функции (память, логика, деловые навыки), культивируемые психосоматической семьей, школой и работой. Человек поворачивается к миру вещей, оценок и дел, которые ему легче понимать и контролировать, чем эмоции.

Ипохондрики часто консультируются у нескольких врачей с одной и той же проблемой, сопровождают свои жалобы демонстрацией обширной медицинской документации, ссылаются на прочитанную в популярной литературе информацию. Их монолог отличается монотонностью, эмоциональной невыразительностью, однако при попытке прервать его или не согласиться с каким-то утверждением они проявляют бурное негодование. Они многократно пытаются убедить в предполагаемых диагнозах специалистов, занимаются

самолечением. Некоторые становятся профессиональными медиками, некоторые, наоборот, с подчеркнутым пренебрежением относятся к медицине и к собственному здоровью.

Пациенты, как правило, недовольны медицинским обслуживанием и находят его бесполезным, часто жалуются, что врачи не принимают их всерьез. В некоторых случаях эти жалобы могут быть оправданы, так как врачи иногда реагируют на них пренебрежительно или недоброжелательно. Эти реакции могут привести к ошибке в диагностике имеющегося на самом деле соматического заболевания: «симулянт скончался».

Вариантом ипохондрического расстройства является **дисморфофобия.** Она нередко встречается у подростков, девушек и юношей и проявляется глубокой озабоченностью мнимыми или незначительными недостатками своей внешности или запахами тела, якобы отталкивающих окружающих. Чаще всего пациенты переживают из-за пятен и волос на коже, величины носа, груди или пениса, ширины бедер, размера ступни. Некоторые настаивают на ненужных пластических операциях.

Ипохондрики обычно с детства обижены на тех, кто должен о них заботиться. Они легко разочаровываются в значимых других людях, считают себя недооцененными ими или нелюбимыми. Фиксация на своем здоровье служит вытеснению внутрипсихического конфликта, возникающего в межличностных ситуациях. Агрессивные побуждения к другим подсознательно перенаправляются на тело и трансформируются в соматические симптомы.

Жалобы на симптом символизируют жалобы на обидчиков. Бессознательно разыгрывается и месть за недостаточное принятие себя, когда получаемое внимание и помощь врача отвергаются как неэффективные. Наконец, соматическое страдание может становиться подсознательным самонаказанием, символическим средством искупления какой-либо вины.

> Иногда на него нападала хандра; иногда его хандра нападала на других.
>
> *Николай Векшин*

Что растет на нервной почве

Головная боль напряжения возникает обычно к концу рабочего дня, когда внимание переключается с решения рабочих задач на настроение и самочувствие. Тупая, ноющая боль часто начинается в нижней части затылка и затем распространяется на всю голову. Зачастую больной испытывает не столько боль, сколько то, что «голова несвежая, тяжелая, ватная, дурнота в

голове». Но иногда бывает больно даже дотронуться до кожи. Боль ослабляется после расслабления и сна.

Боли в лобной области возникают, когда трудно принять решение или не хватает информации. «Голова трещит» от проблем, лоб собирается в морщины. Боли в теменной области появляются в состоянии растерянности. Человек «чешет репу», словно будит «царя в голове». Боли в затылке возникают от втягивания головы в плечи, как бы в ожидании подзатыльника, как в детстве.

Больных отличает амбициозность, стремление к совершенству, критицизм, постоянная напряженность. Они стремятся контролировать ситуацию и тяжело переносят нарушения их расписания. Боль обусловлена напряжением мышц глаз, лица, головы, шеи и плечевого пояса. Это приводит к сжатию кровеносных сосудов и ухудшает кровоснабжение головного мозга.

Для быстрого снятия головной боли, вызванной мышечным напряжением, следует потянуть голову вправо, затем влево, назад и вперед; поднять брови как можно выше, а затем зажмуриться; стиснуть зубы, а потом как можно шире открыть рот; потянуть плечи вверх и затем «бессильно» свесить руки.

Кардиофобия встречается в двух формах. *Псевдоревматическая форма* развивается обычно на фоне хронического тонзиллита. Пациент при физической нагрузке жалуется на боли в сердце, сердцебиение, одышку, перебои в области сердца, периодические боли в суставах. Пациент добивается обследования, которое выявляет лишь легкое повышение температуры или минимальные изменения ЭКГ. Тем не менее по настоянию пациента ему проводят курс противоревматического лечения, которое, разумеется, не влияет на его состояние. Далее следуют консультации различных специалистов, которые высказывают различные мнения. В результате у пациента формируется убеждение в серьезности его «сердечного» заболевания.

Другим вариантом кардиофобии является *псевдоинфарктный*, он развивается, как правило, у информированных в области медицины людей на фоне психотравмирующей ситуации. Расстройство часто начинается панической атакой или тревожно-истерической реакцией с болями в области сердца. Приступ сопровождается выраженными вегетативными реакциями: общим покраснением лица, появлением красных пятен на шее и груди, учащением дыхания, резкой потливостью.

Пациенты мечутся, стонут, настойчиво и шумно требуют немедленной медицинской помощи. Приступ может

продолжаться от нескольких минут до нескольких суток. После приступа пациент опасается его повторения, часто измеряет свой пульс и давление. У него появляются эпизодические нарушения дыхания, головные боли, потливость, ощущения комка в горле, учащенное мочеиспускание и т. п. Нарушается сон из-за страха умереть от сердечного приступа во сне. Пациенты боятся спать на левом боку, они панически реагируют на малейшие неприятные ощущения в левой половине грудной клетки или даже всей верхней части туловища.

Часто присоединяются фобия инфаркта. Пациенты не отпускают от себя родных, выходят на улицу лишь с провожатым, не пользуются транспортом. Они избегают эмоциональных и физических нагрузок, переохлаждения или перегревания, секса, систематически принимают сердечные препараты и транквилизаторы, которые постоянно носят с собой. Многие из них выписывают и внимательно изучают медицинскую и популярную литературу, часто обращаются к врачам с просьбой назначить самое современное обследование или лечение, о котором им стало известно.

Пациенты перекладывают всю домашнюю работу на близких, нередко разводятся со ставшим в тягость супругом, перестают ходить в театр и кино, читать серьезную литературу, избегают любого умственного напряжения и особенно разговоров о болезнях и смерти. Со временем они теряют интерес к работе, а иногда и работоспособность.

В основе кардиофобии нередко лежит инфантильный страх отвержения и смерти. Пациент обращается со своим сердцем так же, как со строгой матерью: со всепоглощающим вниманием, покорным уважением, ожиданием наказания и готовностью раскаяться по первому требованию. Конфликт больного кардиофобией заключается в предвосхищении им ситуации разлуки, которой он, с одной стороны, желает, а с другой стороны, опасается. Неотреагированные переживания враждебности и страха приводят к перенапряжению симпатической системы, которое проявляется, в частности, в форме сердечных приступов и которое поддерживает тревожное ожидание новых приступов.

Сосудистые соматоформные расстройства часто обобщенно обозначают как вегетососудистая дисфункция, нейроциркуляторная дистония. Симпатический отдел вегетативной нервной системы повышает давление крови (при этом выделяется адреналин), парасимпатический отдел с блуждающим нервом вагусом понижает давление (при этом выделяется инсулин). У осторожного флегматика при

сдерживании гнева может развиться симпатоадреналовый криз, у агрессивного холерика при необходимости скрыть свой испуг возможен вагоинсулярный криз.

Во время симпатоадреналового криза человек бледнеет из-за спазма периферических сосудов, дрожит, возбужденно двигается, у него расширяются зрачки, повышается АД и температура, сжимаются кулаки, холодеют кисти и стопы, появляется скудный липкий холодный пот, учащенное сердцебиение, боли в сердце, одышка, головная боль, чувство страха; приступ заканчивается учащенным мочеиспусканием. У молодых астеников в подобных случаях ошибочно диагностируется юношеская гипертония.

В ряде случаев симпатоадреналовый криз может переходить в вагоинсулярный. При этом человек краснеет от прилива крови в расширенные сосуды, у него появляется обильный горячий пот, ноги становятся «ватными» из-за резкой слабости, сердце бьется реже, «замирает», «проваливается» («душа уходит в пятки»), возникает чувство удушья, головокружение, тошнота, возможны обильное мочеиспускание, рвота и понос.

Синдром раздраженного желудка выражается в ощущении переполнения, боли и жжения под ложечкой, изжоге, отрыжке, тошноте и рвоте, потере аппетита, непереносимости жиров, алкоголя, кофеина. Эти симптомы больше зависят не от приема пищи, а от волнения. Изжога может быть связана с ощущением себя отвергаемым, презираемым, боли в желудке – с невозможностью «переварить» неприятную ситуацию, рвота – с очищением нечистой совести, самонаказанием за поедание запретного плода.

Характерен дурной привкус во рту или необычно обложенный язык. Из-за нарушения перистальтики пища долго задерживается в желудке, а поступившая в 12-перстную кишку забрасывается обратно в желудок. Длительное воздействие соляной кислоты, а также поступающей из 12-перстной кишки желчи и особенно фермента пепсина, разлагающего животные белки, вызывает раздражение слизистой желудка.

Синдром раздраженной кишки. В течение длительного времени перед заболеванием больные переживают хроническую травмирующую ситуацию; для женщин это – неблагоприятные внутрисемейные отношения, для мужчин – сексуальная несостоятельность или конфликт с начальством. На этом фоне дополнительная психотравма приводит к появлению тошноты, рвоты и болей в животе – постоянных, ноющих, изнуряющих, утром они утяжеляются. Наряду с этим наблюдаются нарушения сна, значительное похудание, снижение аппетита, сухость и ощущение неприятного привкуса или горечи во рту. Характерны

запоры – изолированные или в сочетании с редкими поносами.

К *запорам* предрасполагают сидячая работа и малоподвижный образ жизни, привычка ограничивать себя в жидкости, недостаточное потребление свежих овощей и фруктов. Запоры могут быть одним из симптомов депрессии; часто они сочетаются с навязчивым страхом загрязнения, и тогда пациенты сознательно подавляют нормальный позыв на стул, брезгуя пользоваться общественными туалетами, особенно на транспорте. У лежачего больного в стационаре, вынужденного пользоваться судном, добавляется и чувство стыда перед женским персоналом. Позыв на стул может неосознанно подавляться также из-за геморроя и анальных трещин, в том числе перенесенных в прошлом. При этом позывы на дефекацию нередко замещаются ощущением тяжести, переполнения, неполного опорожнения кишечника.

Больные злоупотребляют слабительными, исходя из ложного представления о вялости кишечника и предполагая недостаточное его опорожнение. В результате неадекватного самолечения и неконтролируемого приема больших количеств антибактериальных препаратов у многих больных нормальная кишечная флора замещается дрожжеподобными грибками, что сопровождается метеоризмом и навязчивым страхом непроизвольного отхождения газов и кала.

Больные спастическими запорами проявляют черты «анального характера»: упрямство, любовь к порядку и бережливость; в крайней форме – нетерпимость, педантизм и скупость. Отмечаются также пессимизм, пораженчество, недоверие, ощущение себя нелюбимым.

Спазмы толстого кишечника, приводящие к запорам, обычно связаны с отказами, лишениями и разочарованиями, прежде всего – сексуальными. У людей, которых воспитывали в пуританском духе, слишком рано и очень строго побуждали к формированию навыков опрятности, сдержанности и самоконтроля, дефекация ассоциируется с грязью и распущенностью. Частота запоров у женщин может быть обусловлена анатомической близостью ануса и влагалища, в результате чего женщина больше следит за моральной и физической чистотой и эстетикой. Удержание кала и акт дефекации ассоциируется с чувством независимости и самоконтроля. Задержка кала означает власть над материнской фигурой или месть ей за отказы.

Поносы связаны с тревожным ожиданием неприятности и чувством беспомощности (например, экзаменационная лихорадка, сопровождаемая «медвежьей болезнью»). Больные нуждаются в социальном успехе и признании и одновременно тревожны и безотказны («ничего не задерживается»).

Неуверенность и зависимость скрываются за маской сдержанности, упорядоченности и компетентности.

Периодически развиваются *кишечные кризы.* Они проявляются в метеоризме, громком урчании, спонтанных спастических, стягивающих, режущих болях в области живота или ощущениях жжения в кишечнике, воспринимаемых как резкие и интенсивные позывы на испускание газов или дефекацию, нередко с невозможностью освободить кишечник. Криз заканчивается многократным жидким стулом с последующим ощущением неполноты опорожнения кишечника, чувством распирания, бурления в толстом кишечнике, повышенным газообразованием. Состояние может напоминать картину острого живота и квалифицируется как *алекситимическая паническая атака,* для которой характерно отсутствие признаков витального страха и малая выраженность нарушений со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Кризы чаще развиваются в метро и наземном транспорте, реже – на улице. Присоединяется тревожное ожидание приступа в неподходящем месте, больной боится оказаться вдали от туалета, испытывает страх опозориться, опасается заворота кишок и мучительной смерти. Пациенты перестают пользоваться общественным транспортом, перед выходом на улицу совершают ритуальное посещение туалета, стремясь полностью опорожнить кишечник, при выборе маршрута учитывают расположение общественных туалетов. Это ограничивает социальную активность больного и может помешать ему устроить свою личную жизнь.

У пациентов с ипохондрическим развитием формируются сверхценные идеи предотвращения приступов или ликвидации недуга. Несмотря на вполне удовлетворительное состояние, больные избегают различных нагрузок, устанавливают особый распорядок дня, регулярно принимают определенный препарат, соблюдают все более строгую диету, нарушение которой провоцирует кишечный криз. Боли приобретают четкую и стойкую локализацию, неизменный характер (режущие, давящие или тянущие). Больные с тревогой ожидают их, и хотя боли возникают лишь при волнении, пациенты нередко связывают их с нераспознанным онкологическим заболеванием. Они упорно обследуются, причем отрицательные результаты лишь усиливают их тревогу. Больные подозревают, что врачи скрывают от них диагноз, ищут помощи у представителей парамедицины, занимаются самолечением, изучают медицинскую литературу.

При хроническом течении формируется канцерофобия и навязчивый страх смерти, появляется несвойственная больному

раньше требовательность, повышенная раздражительность, конфликтность. Обострение болей и поносы возникают в ответ на незначительные интеллектуальные и физические нагрузки, нарастает астенический дефект. В связи с падением активности и работоспособности больные переходят на менее оплачиваемую работу вплоть до оформления инвалидности.

У больных отмечается стремление к власти, гиперсоциальность, морализаторство, страх утраты, тревожность, подозрительность и алекситимия. Пациенты умело скрывают присущую им неуверенность и зависимость за маской сдержанности, упорядоченности и компетентности. У них имеется беспомощная зависимость от сильных людей с оральными агрессивными желаниями, в которых пациенты отказывают себе. Им свойственен пассивно-оборонительный стиль поведения с тенденцией к самообвинению в условиях фрустрации.

> Молодой человек пришел в лабораторию сдавать кровь из вены. Он очень понравился медсестре. Они поболтали, полюбезничали. А на прощание медсестра ему сказала:
>
> – Я постараюсь сделать очень хороший анализ!

Слабость эрекции – это, как правило, психогенное расстройство. О преимущественно функциональном характере нарушения свидетельствует возникновение эрекции во сне и при утреннем пробуждении, при мастурбации и перед половым актом, а также связь нарушения эрекции только с определенной женщиной или определенными ситуациями. У молодых, особенно неженатых мужчин эрекция может быть угнетена неуверенностью и другими эмоциями, сопровождающими сексуальную ситуацию.

Из-за навязчивых сомнений даже нормальная половая функция может оцениваться как недостаточная. Больные испытывают тревожное ожидание неудачи, во время полового акта занимают позицию «постороннего наблюдателя». При этом оживляются опасения вредных последствий подросткового онанизма и переживания, связанные с неудачным сексуальным опытом. Ослабление эрекции так сильно удручает таких мужчин в связи с тем, что мужественность и потенцию в половой сфере они оценивают прежде всего по выраженности и продолжительности эрекции, легкости ее возникновения и «помехоустойчивости».

В происхождении импотенции большое значение имеют стремление к престижности, чрезмерное желание удовлетворить женщину, боязнь отказа и сексуальной неудачи, а также опасения нежелательной беременности. У зрелых женатых мужчин эрекцию

снижают стереотипность и монотонность супружеских половых отношений, охлаждение из-за ряда конфликтов и семейных невзгод, недостаточная забота жены о своей сексуальной привлекательности и т. д.

Определенную роль может играть неправильное поведение жены: стремление доминировать, сопротивляться, унижать, критиковать и обвинять. Мешает мужчине также беспокойство жены, ее негативное отношение к чувственным удовольствиям, чрезмерная стеснительность, отказ от стимуляции клитора, пассивное поведение во время близости с ожиданием, что муж все сделает сам.

Преждевременная эякуляция имеет место, когда мужчина не может продлить половой акт больше минуты. Когда продолжительность полового акта в большинстве случаев недостаточна для сексуального удовлетворения женщины, говорят об относительно преждевременной эякуляции. Расстройство наблюдается чаще среди интеллигентных мужчин, озабоченных тем, чтобы удовлетворить женщину. Причиной быстрого наступления оргазма у мужчины может быть редкая частота половых актов, что приводит к повышению половой возбудимости. Алкоголь также повышает сексуальное возбуждение и одновременно угнетает волевое торможение, ускоряя тем самым наступление эякуляции.

Отсутствие оргазма у женщины ведет к застойным явлениям в области малого таза, что создает благоприятные условия для развития как гинекологических, так и различных инфекционных заболеваний. К тому же женщина становится раздражительной, вспыльчивой, агрессивной, обидчивой и слезливой. Постепенно угасает сексуальное влечение, женщина становится подавленной, у нее снижаются интересы и активность, нарастает конфликтность.

Оргазму препятствуют плохие отношения с партнером, напряженность, озабоченность, беспокойство и усталость. Для некоторых женщин отсутствие оргазма является одним из проявлений отрицательного отношения к сексу или мужчинам. Они боятся потерять контроль и не поддаются эмоциям, лишь имитируют оргазм для мужчины.

В торможении оргазма у женщины часто участвуют такие психологические факторы, как страх перед проникновением, половым актом, беременностью, враждебность по отношению к мужчинам, тревога, что она не может положиться на любимого человека, опасение, что он может ее обидеть или бросить.

Имеет значение также чувство вины и стыда за сексуальные импульсы или агрессивное, эгоистичное или неэстетичное

поведение, которое является неприемлемым для женщины и вызывает страх отвержения мужчиной. Некоторым женщинам легче обойтись без оргазма, чем признать клиторный источник его пробуждения, что зачастую связано со страхом наказания за мастурбацию.

Диспарейния (*греч.* dys – плохо, parenous – сожитель) или **гениталгия** (*лат.* genitalis – половой, *греч.* algos – боль) заключается в появлении болей при введении полового члена в течение всего полового акта или только при глубоком его введении и неспособности пациентки участвовать в половой жизни в соответствии со своим желанием. Во многих случаях одновременно наблюдаются нарушенные взаимоотношения с партнером. Гениталгия без других симптомов возникает обычно в результате образования патологического условного рефлекса, обусловленного травмирующей ситуацией: насилие, болезненная дефлорация, половой акт при наличии гинекологической патологии и т. п.

Чаще болевые ощущения возникают после полового акта, если он не завершился оргазмом, реже – в момент введения полового члена или во время его движений во влагалище. Возбудимые женщины, у которых сексуальное желание чем-то тормозится, остаются напряженными после окончания полового акта, у них долго сохраняется переполнение кровью половых органов и малого таза, что приводит к болям внизу живота, головной боли, бессоннице, раздражительности. Повторение половых актов, не завершающихся оргазмом, приводит у них к развитию невротических расстройств, конфликту с партнером. В некоторых случаях тормозится выделение смазки, возникают неприятные ощущения и боли при сношении из-за сухости половых органов. Болевые ощущения фиксируются тревожными ожиданиями и используются для перенесения своих негативных чувств на партнера.

Для истерической диспарейнии характерны ощущения ползания мурашек, зуда, а также своеобразные боли: ноющие, режущие, стреляющие, колющие, «как мечом пронизывающие тело». Локализуется боль чаще всего в области влагалища и нижней части живота, реже – в области наружных половых органов. Появляется она обычно в связи с половым актом и может сочетаться с чувством тошноты, «замиранием всего тела», стонами и выразительными движениями.

Подобные состояния чаще наблюдаются у молодых демонстративных внушаемых женщин, которые вышли замуж по расчету, не испытывают потребности в сексуальных контактах и манипулируют мужем. Они преувеличивают свои болевые

ощущения, излагают жалобы чрезмерно эмоционально, с многочисленными деталями. Избегая вагинального секса, пациентки увеличивают период предварительных ласк, стремясь получить оргазм в рамках платонического и эротического сценария, соответствующего их незрелой психосексуальной сфере.

Наслаждение доставляет не секс, а любовник.

Мардж Пирси

Соматизированная депрессия

…в конечном счете человек должен начать любить, чтобы не стать больным, и он становится больным, если из-за фрустрации любить не может.

Зигмунд Фрейд

Сезонная депрессия длится с октября до марта, когда она может перейти в гипоманию. Отмечается подавленность, апатия, вялость, постоянная усталость, снижение работоспособности, сонливость. Выраженная тяга к углеводам приводит к увеличению массы тела. У женщин наблюдается выраженный предменструальный синдром.

Аноректическая (*греч.* an – без, orexis – аппетит) **депрессия** проявляется отсутствием аппетита и отвращением к пище, утренней тошнотой, похуданием. Больные испытывают давление в горле при приеме пищи, чувство тяжести в желудке, изжогу, вздутие живота, запоры. Сон прерывистый с неприятными сновидениями, отмечаются ранние побуждения по утрам с необычным унынием и затрудненным подъемом. Сон не приносит отдыха, до обеда сохраняется сонливость и вялость. Наблюдается повышенная утомляемость и снижение трудоспособности, сопровождаемое самобичеванием.

Ипохондрическая депрессия представляет собой сочетание пониженного настроения с ипохондрическими фобиями и соматовегетативными симптомами. Фобии часто имеют ипохондрическое содержание, сопровождаются паническими атаками с выраженными соматовегетативными и псевдоневрологическими симптомами. Чаще всего отмечается канцерофобия, инфарктофобия с паническими атаками, страх открытых пространств с опасением оказаться без медицинской

помощи. Больные тщательно регистрируют малейшие признаки соматического неблагополучия и обращаются к различным специалистам, настаивая на проведении многочисленных обследований.

Может развиться приступ тревожно-тоскливого настроения на фоне вегетативно-сосудистого криза с неопределенными мучительными ощущениями, фобиями, мрачной раздражительностью, страхом смерти и проявлениями тревожной мнительности. От панической атаки это состояние отличается большей выраженностью ипохондрических симптомов.

Астеническая депрессия, неврастеническая меланхолия выражается в тревожно-депрессивном или апатическом настроении и затяжном течении. Расстройство чаще развивается у ранимых астенических личностей с высоким интеллектом и повышенной добросовестностью, которые склонны перегружать себя, доводя до состояния нетрудоспособности. На первый план выступают вегетативные симптомы и жалобы на истощение жизненных сил, которых не хватает даже на утренний туалет. Наблюдается непереносимость громких звуков и яркого света, неприятное усиление обычных физиологических ощущений, слабодушие, слезливость *(слезливая депрессия)*. Астенические симптомы не связаны с текущей нагрузкой и отличаются стойкостью. Отмечается пессимизм с чувством бесперспективности, подавленностью, безразличием к своей судьбе.

Неврастения проявляется повышенной возбудимостью в сочетании со стойким и мучительным чувством снижения умственной и физической продуктивности. В отличие от обычного переутомления состояние не проходит после отдыха. При волнении у пациента возникают разнообразные неприятные ощущения в меняющихся местах.

На первом этапе расстройства появляется *раздражительная слабость:* неспособность расслабиться, раздражительность, слезливость, стягивающая головная боль («каска неврастеника», вызываемая напряжением мышц сухожильного шлема головы), острые или хронические мышечные боли.

Отмечается также вегетативная лабильность: сердцебиение, колебания давления и температуры, потливость, похолодание и посинение конечностей, снижение полового влечения и потенции, нарушение сна и аппетита, повышенная метеочувствительность. Наблюдаются спастические симптомы, сдерживающие разрядку напряжения: мышечные и сосудистые спазмы, головные боли, запоры. Эти симптомы чередуются с непроизвольными взрывными разрядками: суетливость, дрожь, потливость, понос.

На втором, *астеническом этапе*, человек испытывает постоянную усталость, у него нарастает чувствительность к ощущениям со стороны внутренних органов. Формируется ипохондрическая настроенность, усиливающая тревожные ожидания и еще более понижающая порог ощущений. В дальнейшем присоединяются аффективные нарушения: снижается эмоциональный контроль, по ничтожным поводам появляются вспышки обиды, гнева, плача, которые неожиданно быстро проходят (*симптом спички*).

Неврастеники ставят перед собой трудные задачи и стремятся быстрее решить их ценой максимального напряжения всех сил. Они пытаются доминировать за счет активности, весомости достижений, своей ценности как надежного трудяги. Пациенты используют в основном энергетические и волевые ресурсы, на втором месте – интеллектуальные возможности (обычно недостаточные для реализации наполеоновских планов).

Больные становятся неусидчивыми, нетерпеливыми и нетерпимыми. Они все чаще жалуются на нарушения памяти, невозможность усвоить новую информацию. Пытаются заставить себя работать, строят нереальные планы, берутся сразу за несколько дел. Однако эти попытки не удаются и лишь ухудшают состояние, усиливая недовольство собой и раздражение против окружающих.

Больные тревожно анализируют неприятные ощущения, находят у себя признаки то одного, то другого опасного заболевания. Они настаивают на серьезном диагнозе вместо какой-то там неврастении или вегетососудистой дистонии. Диагноз «депрессия» помогает пациенту сохранить лицо, когда не удается получить соматический диагноз.

Хроническая невротическая депрессия (дистимия, от *греч.* dys – плохо, thymos – настроение, чувство) начинается обычно со снижения настроения, причиной которого пациенты обычно считают соматические проблемы. Они склонны переключаться с травмирующей ситуации на собственное состояние, обвиняют себя в случившемся, требуют от себя мобилизации сил и упрекают себя в беспомощности. Симптомы колеблются по интенсивности, но обычно они не очень выражены.

Состояние хуже по утрам. Наблюдаются слабость, разбитость, свинцовая тяжесть в конечностях. Мучают боли, иногда жгучие, в различных местах: в суставах и мышцах конечностей, между лопатками, в пояснично-крестцовой области. Головная боль тупая, ноющая, иногда пульсирующая. Она усиливается во время умственного и эмоционального напряжения и нередко ощущается «в мозгу». Типичны жалобы на «камень в груди», ощущение, что

сердцу «тесно в груди», не хватает воздуха, трудно дышать. Беспокоят также резкие позывы на мочеиспускание, нарушения менструального цикла, снижение либидо и потенции.

Отмечаются стойкая гипотония, колебания АД, дисфункция желудочно-кишечного тракта – в основном спастический колит (однако запоры реже, чем при «большой» депрессии). Больным трудно заснуть из-за навязчивых воспоминаний дневных неприятностей и тревожного ожидания бессонницы. Их мучают пробуждения с тревогой и сердцебиением среди ночи или рано утром. Сексуальные дисфункции и эмоциональные нарушения усугубляют проблемы в семейно-личной сфере.

Дистимия во многом обусловлена слабостью «Я», истощенного внутренним конфликтом. Это вызывает чувство неполноценности и неуверенность в возможности понравиться сексуальному партнеру. Больные дистимией нередко стараются привязать своего избранника мазохистским способом, демонстрируя свои страдания и вызывая у объекта чувство вины или шантажируя его: «Я без тебя жить не могу!»

У больных дистимией часто имеется повышенная впечатлительность, нерешительность в определенных ситуациях и глубокая привязанность к близким. Характерна гиперсоциальность, прямолинейность, принципиальность, бескомпромиссность, обидчивость, раздражительность. Демонстрируемые альтруизм, скромность и почтительность маскируют подавляемую агрессивность и требовательность, которые приписываются окружающим. В результате они отворачиваются от пациента, чего тот и опасался.

У больных понижена самооценка, им трудно сосредоточить внимание, сложно принимать решения, они озабочены своими прошлыми ошибками и разочарованиями в межличностных отношениях. Появляется заметная неспособность справиться с требованиями повседневной жизни. На высоте переживания у больных возникает чувство безнадежности и отчаяния. Из-за своего постоянного недовольства, склонности к брюзжанию и придирчивости, угрюмости и нелюдимости пациенты постепенно оказываются в изоляции.

У многих больных, особенно при семейно-сексуальном характере конфликта, отмечается «бегство в работу», где состояние нормализуется. Однако ипохондрическая фиксация наряду с трудностями в общении и сосредоточении внимания снижает трудовые возможности больных. Нарастает раздражительность и навязчивая озабоченность прошлыми ошибками и разочарованиями в межличностных отношениях.

Хотя высказывания больных отражают содержание

психотравмирующей ситуации, они не замечают ее реальных трудностей и строят неоправданно оптимистичные планы на будущее. Возможны эпизоды повышенной активности, например, при организации похорон объекта утраты, увековечивании его памяти, завершения не законченных им дел с эмоционально обусловленной переоценкой их значения.

У истероидных личностей с утрированным и формальным пониманием чувства долга, прямолинейностью и бескомпромиссностью через 2–3 года развивается двигательная заторможенность с ощущением неловкости в руках, нарастает слезливость, пессимизм, безразличие. У больных постепенно формируется комплекс неудачника, причем в своих бедах они обвиняют обстоятельства и других людей, драматизируя свои переживания, подчеркивая свою «сверхчувствительность» и чуть ли не благородную неспособность противостоять жизненным трудностям. Характерны высказывания типа «Я – самое несчастное существо на свете», которые подкрепляются скорбной мимикой, стонами, рыданиями, вспышками гнева и сочетаются с требованиями, упреками и сарказмом.

При ипохондрической фиксации пациенты много работают со специальной литературой, добиваются консультации ведущих специалистов, выявляют «плохих» врачей и доказывают их некомпетентность. Разочарованные во всем пациенты вдруг начинают активно «работать над собой», увлекаются эзотерикой, становятся сектантами, бескомпромиссно пропагандируют новомодные теории.

> Мы никогда не бываем более недовольны другими, как когда мы недовольны собой. Сознание вины делает нас нетерпимыми.
>
> *Анри Амиель*

Реакция на тяжелую болезнь

> *Оптимистическая ложь до такой степени необходима в медицине, что врач, неспособный искренне лгать, выбрал не ту профессию.*
>
> *Джордж Бернард Шоу*

Собираясь говорить с больным об угрожающем жизни заболевании, нужно иметь в виду следующие моменты.

Прежде чем рассказать больному о его болезни, необходимо самому быть хорошо осведомленным о ней: о ее первых проявлениях, прежнем и нынешнем состоянии больного, предыдущей и нынешней стратегии лечения и необходимых мероприятиях и прежде всего о ближайшем прогнозе. На каком этапе жизни развилась болезнь (предшествовавшие жизненные неудачи и успехи), как больной справлялся прежде с тяжелыми ситуациями? Каковы нынешние отношения больного с окружающими людьми, с семьей, с коллегами по работе? Имеются ли у него еще близкие люди, которые проявляют к нему интерес? Насколько они его тяготят?

Что знает больной в действительности (например, от больных, родственников и т. д.), и каковы его представления о своей болезни и ее прогнозе? Что говорили больному до сих пор наблюдавшие и лечившие его врачи, в какой мере его информировали и в какой скрыли от него информацию о болезни. Что больной действительно хочет знать на этой стадии своего заболевания о самом диагнозе, и что он в состоянии перенести.

Тяжелобольному «неблагоприятный» диагноз должен сообщить лечащий врач наедине, в отдельном кабинете, желательно наполненном современным медицинским оборудованием. Тон врача должен быть хладнокровным, констатирующим. Следует назвать диагностические технологии, на основании которых делается заключение. Говорить надо о выявленных нарушениях функций организма, а не о болезни пациента, оставляя ему активную роль.

Пугающие термины заменяются на иные («миеломная болезнь» вместо «рак крови»), используются формулировки «типа» или «по типу», оставляя больному спасительные соломинки. Если больной интересуется прогнозом, целесообразно отметить факторы, влияющие на процесс лечения, основным из которых является точное и своевременное выполнение рекомендаций врача.

Беседу необходимо завершить твердо: «Из всего вышесказанного вытекает, что мы должны делать следующее: 1) …; 2) …; 3) …» Местоимение «мы» дает возможность пациенту опереться на опыт и профессионализм врача. Однако личные отношения между больным и врачом в данных обстоятельствах недопустимы, поскольку предположение, что усилия врача могут зависеть от его личного расположения, рождают у больного сомнения. Кроме того, непроницаемость личности врача создает возможность для его идеализации и создает эффект плацебо.

Врач решил, что пришла пора рассказать больному

всю правду.

– Полагаю, что должен сообщить вам: у вас очень серьезная болезнь и вы вряд ли сможете прожить более двух дней. Возможно, вам нужно уладить кое-какие дела. Хотите ли вы видеть кого-либо?

– Да, – дрожащим голосом ответил пациент.

– Кого же? – спросил врач.

– Другого врача.

Первой реакцией на болезнь нередко становится отрицание. Оно помогает больному справляться со страхом смерти. Поэтому неуместны попытки лишить больного спасительных иллюзий, высмеивая его оптимистические фантазии. Другая крайность – когда отрицанием пользуются окружающие, сами боящиеся смерти. У тяжелобольного, которого пытаются убедить, что он выздоровеет, тревога лишь увеличивается.

Я разъясняю пациенту природу его агрессивных импульсов и даю почувствовать, что они не угрожают нашим терапевтическим отношениям. Не потакаю его претензиям на чрезмерную заботу, так как это делает пациента все более капризным. Ему надо научиться осознавать свои эмоциональные потребности и удовлетворять их более зрелым образом.

Я постепенно знакомлю пациента с реальностью его заболевания, облегчаю его приучение к терапевтическим нагрузкам, не отнимая надежды на полноценную жизнь. Основной задачей этого этапа терапии является изменение масштаба жизненных ценностей, в особенности в связи с вопросом: «Чем теперь я, больной, могу представлять ценность для себя и других?»

В этот период для больного как никогда актуализируются взаимоотношения с близкими, которым также приходится нелегко. Важно организовать группу взаимной поддержки и обеспечить эмпатический подход в терапевтической бригаде. Эти проблемы легче решать в специализированных стационарах, где больные могут заниматься творчеством, которое не только отвлекает от страха смерти, но и помогает переоценить основные жизненные ценности. Эффективны различные формы экзистенциальной терапии.

Стадия относительного признания болезни характеризуется способностью пациента до известной степени признавать возникшие в связи с болезнью ограничения и трудности, готовностью конструктивно использовать оставшиеся возможности, а также применять накопившийся опыт в обращении с болезнью. На этой стадии я обсуждаю с пациентом

предстоящие медицинские мероприятия, учитывая особенности его личности и необходимость вновь и вновь укреплять терапевтические отношения.

Показываю пациенту реальные возможности сотрудничества в процессе лечения, касающиеся преобразования жизненных условий и планирования последующего времени, однако не связываю с этими действиями надежды на исцеление, если они нереальны. Четко обозначаю размеры помощи: облегчение боли, уменьшение эмоционального и социального вреда, сохранение возможного контроля и мобильности.

С пациентом, направленным в онкологическую клинику, я разыгрываю поступление в больницу, сеансы лучевой и химиотерапии, операцию, восстановительный период, выписку из больницы, поездку по магазинам в поисках новой одежды, которая будет хорошо сидеть и в то же время поможет скрыть отсутствие ампутированной конечности или груди. Если в результате операции пациенту предстоит лишиться определенной части тела, ему следует дать возможность попрощаться с ней, поблагодарить ее и оплакать, а затем представить себя бодрым и здоровым, в хорошей форме, с излеченным телом. Таким образом активизируется процесс переживания горя, расставания и подготовки к будущему – к новым ролям и новым способам обращения с собственным телом.

Я прошу пациента определить наиболее стрессовые обстоятельства его жизни, обучаю его техникам релаксации и визуализации процессов в организме, физическим и мысленным упражнениям, которые ослабляют стресс и улучшают настроение. Пациенты психодраматически разыгрывают свои визуализации и рисунки, а также страхи предстоящего лечения, операций, боли, потери части тела. При этом свои лейкоциты больной представляет сильными, подвижными, агрессивными, а раковые клетки – немощными и побежденными. Я предлагаю больному психодраматически разыграть три возможных исхода хирургического вмешательства: смерть на операционном столе, осложнения после операции, успешная операция с безболезненным послеоперационным периодом. Если он выбирает первый вариант, в психодраме отыгрывается смерть пациента, горе всей семьи и похороны. После этого больной обычно переходит к варианту с выздоровлением.

Пациенты составляют совместно со мной список реалистичных целей, дающих жизненный смысл, для того, чтобы усилить желание жить в противовес тревожному ожиданию смерти. При этом человек жертвует магической защитой упования на искусство врача ради обретения более активной роли

в лечебном процессе. Такая позиция возвращает чувство влияния на качество собственной жизни, а возможно, и на ход самой болезни.

Следует внимательно выслушивать жалобы умирающего и заботливо удовлетворять его просьбы. В общении с ним следует избегать поверхностного оптимизма, который воспринимается больными как снисходительная жалость и фальшивое сочувствие. Умирающие люди предпочитают больше говорить, чем выслушивать собеседника. Речь умирающего становится символичной, понять ее помогают жесты больного и его воспоминания. Сочувственное выслушивание помогает умирающему выразить сожаление о нанесенных им обидах, простить своих врагов, принять смерть как торжественный момент жизни, такой же важный и неотъемлемый от нее, как рождение.

Необходимо обеспечить умирающему участие в принятии решений о лечении, посетителях и т. п. Я использую работу с автобиографией как метод переживания, которое объединяет разрозненную мозаику жизни в единую, целостную картину. Застарелая, невысказанная обида, неотреагированный гнев, зажатое, не пережитое горе, утаиваемый проступок включаются в осознанный широкий контекст жизни и раскрываются в их связях и отношениях друг к другу, обретая в этом новый смысл. В рассказе о неразрешенных трудностях хотя бы отчасти разряжается накопленное напряжение. Кроме того, жизнь, ставшая текстом, начинает подчиняться законам жанра: происходит разделение лирического героя и автора, эстетически преодолевается прагматическая жизненная обыденность, бывшее ужасным превращается в наполненную смыслом трагедию.

Я стараюсь помочь умирающему принять факт конечности жизни, пережить скорбь по предстоящей утрате мира людей, духовного богатства и накопленного имущества. После этого он в состоянии планировать оставшееся время, максимально его использовать, а также по договоренности с семьей предпринять активные действия в отношении того, что произойдет после его смерти.

> Я не боюсь умереть. Я просто не хочу при этом присутствовать.
>
> *Вуди Аллен*

Практикум

Диагностические критерии по МКБ-10

Неврастения

1) Одно из двух:

а) стойкое и мучительное чувство снижения умственной продуктивности после незначительных умственных усилий (например, попытки справиться с простыми повседневными заданиями) или

б) стойкая, мучительная усталость и слабость после незначительной физической нагрузки;

2) хотя бы одно из этих проявлений не проходит в течение нормального периода покоя, расслабления или отвлечения;

3) наличие не менее одного из следующих симптомов:

а) острые или хронические мышечные боли;

б) оцепенение, онемение;

в) головная боль, вызванная мышечным напряжением;

г) нарушение сна;

д) неспособность расслабиться;

е) раздражительность;

4) длительность нарушения превышает 3 месяца;

5) расстройство не соответствует критериям органического, аффективного или тревожного синдромов.

Головная боль напряжения диагностируется на основании следующих признаков:

• Длительность приступа головной боли должна быть не менее 20 минут. При эпизодических приступах боль может длиться до недели, при хронической форме возможны ежедневные, практически не прекращающиеся головные боли.

• Характер боли тупой, ноющий, сжимающий, стягивающий, сдавливающий (голова «сдавлена каской, обручем», «зажата в тиски»).

• Боль всегда двусторонняя, хотя сильнее может болеть одна сторона.

• Боль не усиливается от привычной физической нагрузки, но трудоспособность снижает.

• При усилении головной боли иногда может возникнуть страх громких звуков или яркого света, может появиться тошнота или пропасть аппетит. В отличие от мигрени, эти симптомы встречаются изолированно, редко и мало выражены.

Синдром раздраженной кишки диагностируется, если в

течение трех и более месяцев непрерывно или периодически имеются:

1. Боли или ощущение дискомфорта в области живота, которые:

а) облегчаются после дефекации и/или

б) связаны с частотой стула и/или

в) связаны с консистенцией стула.

2. Дополнительно два или более из следующих симптомов, сохраняющихся на протяжении 1/4 числа дней:

а) изменение частоты стула (более трех позывов в день или менее трех в неделю);

б) изменение консистенции стула (твердый или жидкий);

в) ускорение или ощущение неполного освобождения толстой кишки;

г) выделение слизи;

д) чувство распирания или расширения кишечника.

Хроническая невротическая депрессия, дистимия – постоянная или постоянно возвращающаяся депрессия на протяжении не менее двух лет; в промежутках гипоманиакальные эпизоды отсутствуют, периоды нормального настроения длятся реже, чем несколько недель. По крайней мере при некоторых периодах депрессии состояние характеризуется тремя или более из следующих признаков:

1) слезливость;

2) чувство безнадежности и отчаяния;

3) заметная неспособность справиться с требованиями повседневной жизни;

4) весь набор следующих признаков:

а) снижение побуждений или активности;

б) нарушения сна;

в) снижение самооценки или чувство недостаточности;

г) снижение сосредоточения;

д) снижение социальной адаптации;

е) потеря интереса или удовлетворения от ранее приятной деятельности;

ж) снижение речевой активности;

з) пессимистическое видение будущего или мрачные раздумья о прошлом.

Соматизированная депрессия диагностируется при наличии четырех и более следующих признаков:

1. Отчетливое снижение интересов или потеря удовлетворения от обычно приятной деятельности.

2. Снижение привычного эмоционального реагирования на события или деятельность.

3. Раннее пробуждение (за два и более часа до привычного времени).

4. Суточные колебания аффекта.

5. Объективно наблюдаемые выраженные расстройства психомоторики (заторможенность или возбуждение).

6. Отчетливое снижение аппетита.

7. Потеря веса (свыше 5 % за истекший месяц).

8. Отчетливое снижение либидо.

Выберите из следующего списка важные для вас потребности и обведите кружочком их номер в списке:

1) нравиться всем,

2) иметь защитника,

3) избегать конфликтов,

4) контролировать близких в собственных интересах,

5) использовать людей для обеспечения безопасности,

6) заслуживать похвалу,

7) хвалиться в поисках восхищения,

8) самоутверждаться за счет других,

9) ни от кого не зависеть,

10) всегда быть правым.

Ключ:

1, 2, 3 – *уступчивость*, чтобы избежать боли (т. е. как бы «к людям»).

4, 5, 6, 7, 8 – *агрессия*, чтобы властвовать на безопасной высоте («против людей»).

3, 9, 10 – *отстранение* ради безопасности («от людей»).

Памятки для тяжело здоровых

Постарайтесь запомнить, а главное – выполнять эти простые советы.

• Не бойтесь высказываться и выражать свои эмоции. Это лучше, чем копить в себе отрицательные переживания (в форме возмущения и расстройства).

• Осознавайте пределы своих возможностей. Вы не можете достать до неба, но вы не должны испытывать вину из-за того, что у вас нет крыльев. Работайте в меру своих сил и старайтесь чувствовать удовлетворение от работы.

• Не старайтесь угодить всем. Это неизбежно приведет к тому, что вы, так или иначе, будете предавать себя.

• Привыкайте к позитивному мышлению. Как бы вас ни беспокоило, что у вас чего-то нет, напоминайте себе о том, что у вас есть что-то другое.

• Чаще улыбайтесь и смейтесь. При этом происходит высвобождение внутреннего морфия – эндорфина. Улыбка может заметно поднять ваше настроение, даже если вы не думали об этом.

• Чаще плачьте. Плач – лучший способ дать выход стрессу, с которым может сравниться разве что громкий, пронзительный крик.

• Раньше вставайте по утрам. Во время серии головных болей можно предупредить возникновение приступа, вставая с постели на десять-пятнадцать минут раньше. Хорошее самочувствие в течение всего дня стоит нескольких минут потерянного сна.

• Поскольку напряженные мышцы, особенно в области плеч и шеи, являются частой причиной головной боли, расслабление их может быть эффективной предупредительной мерой.

Для быстрого снятия головной боли, вызванной мышечным напряжением, следует наклонить голову вправо, затем влево, назад и вперед; поднять брови как можно выше, а затем зажмуриться; стиснуть зубы, а потом как можно шире открыть рот; потянуть плечи вверх и затем «бессильно» свесить руки.

Если какое-то событие вызвало у вас соматические симптомы, попытайтесь понять: почему оно вызвала у вас такую реакцию? Почему она затронула именно эти функции, органы и системы – какое символическое значение для вас они имеют? Ответы следует искать в вашей истории, особенностях личности и взаимоотношениях в семье и ближайшем окружении. Сделайте паузу, подумайте…

Медвежья услуга симптома. Часто бывает, что симптом возникает в случае какой-то одной выгоды (например, ухода от ответственности), Но возникнув и укоренившись, он сохраняется уже ради какого-то другого преимущества (например, удерживание внимания близких).

Ответьте себе на следующие вопросы.

• Что значит симптом для вас?

• Что означает для вас избавиться от симптома?

• Как симптом помогает вам, какие выгоды и компенсации вы получаете от него?

• Чего симптом помогает вам избежать?

• Каким образом симптом предоставляет вам возможность получать больше внимания и любви?

• Какие чувства помогает вам выразить симптом?

• Каким вы были до того, как появился симптом?
• Что происходило в вашей жизни, когда появился симптом?
• Как все изменилось после того, как появился симптом?
• Что произойдет, когда не будет симптома?
• После того, как болезнь исчезнет, какой будет ваша жизнь через год (через 5, 10, 20 лет)?

Преимущества, которые вы оцените как наиболее вероятные причины возникновения и сохранения симптома (по отдельности), скорее всего, и окажутся теми самыми главными преимуществами, с которыми вам надлежит разобраться в первую очередь. Подумайте, какие потребности лежат в основе преимуществ, которые предоставил вам симптом: ослабление стресса, любовь и внимание, возможность высвободить свою энергию и т. д. Затем попытайтесь определить те правила и убеждения, которые мешают вам удовлетворить эти потребности, не прибегая к болезни.

Чтобы избавиться от бессонницы, просыпайтесь в одно и то же время. Чтобы весь день быть в тонусе, делайте утреннюю зарядку, после которой принимайте контрастный душ – это отличная тренировка вегетатики. Чередуйте умственный труд с физическим. Не перегружайтесь, не засиживайтесь допоздна за работой.

Важно сохранять интерес к процессу, проявлять творчество и самостоятельность, обмениваться опытом, использовать взаимопомощь. Большое значение имеют хобби, регулярная половая жизнь, семейный комфорт, совместное с детьми и друзьями проведение выходных, праздников и отпусков.

Не лежите в постели или на диване, когда смотрите телевизор, читаете, курите или пьете. Исключение можно делать только для секса. Устраивайте днем «тихий час» только в том случае, когда после этого улучшается сон ночью. Избегайте возбуждения перед сном. Не пейте ни днем, ни тем более на ночь кофе и алкоголь, не курите – никотин тоже стимулятор. Ограничивайтесь легким ужином в определенное время, не меньше чем за два часа до сна. Замените просмотр телепередач легким чтением или прослушиванием успокаивающей, расслабляющей музыки. Создайте в спальне полумрак, отключите на ночь телефон.

Снотворные и транквилизаторы с усыпляющим действием (феназепам, ноксирон, радедорм) не следует принимать дольше, чем 1–2 недели, из-за опасности развития лекарственной зависимости. У многих людей снотворные только облегчают

мучительное времяпровождение без сна, а при их отмене надо быть готовым к кратковременному возврату симптомов. Имейте в виду, что применение транквилизаторов может привести к появлению побочных действий, усугубляющих вегетативные расстройства с ощущением телесного дискомфорта (вялость, сонливость по утрам, гипотензия, мышечная слабость, нарушение координации движений).

Успокаивающие лекарства принимайте за полчаса до сна, после чего минут 10–15 прогуляйтесь на воздухе, проветрив помещение. Таким образом вместо рефлекса «таблетка – сон» у вас сформируется рефлекс «прогулка и свежий воздух – сон». Многим удается спокойно спать до утра, приготовив «на всякий случай» таблетку на прикроватной тумбочке; затем они все чаще «забывают» ее положить.

Перед сном примите в течение 10–15 минут не очень горячую ванну. Выпейте стакан теплого молока. В постель ложитесь только тогда, когда почувствуете усталость. Вызывайте при закрытых глазах простые зрительные преставления, которые могут легко перейти в образы сновидений. Если через 10 минут сон еще не наступил, встаньте и выйдите в другую комнату. Стоит предусмотреть себе занятие ночью, скучное и монотонное.

Засыпание. Запишите на диктофон текст этого упражнения аутотренинга и включайте запись перед сном, мысленно повторяя слова внушения.

«Сейчас я успокаиваюсь и расслабляюсь. Спокойно расслабляется все тело. Расслабляется лицо. Становится расслабленным, безмятежным. Полностью расслабляется шея. Дышится и глотается незаметно, спокойно. Голова лежит совершенно спокойно. Ей удобно, уютно. Голова освобождается от всего мешающего, от напряжения и забот, отдыхает, успокаивается.

Когда я отдыхаю, расслабляюсь так, руки становятся ленивыми, усталыми. Отдыхают, расслабляются полностью. Руки сейчас неподвижные, бессильные, как плети. Лень шевелить ими. Ноги сейчас такие же усталые, неподвижные, как и руки. Отдыхают, расслабляются полностью. Лежать удобно, уютно.

Тело расслабляется полностью, от головы до пят. Тело погружается в уютную безмятежную дремоту. Пропитывается густым, глубоким теплом. Тело освобождается от остатков напряжения, от всего мешающего. Приятная глубокая дремота разливается по всему телу. И эта дремота сама собой становится все приятнее и глубже.

Дыхание становится все спокойнее, незаметнее. Как дыхание человека, который все глубже погружается в состояние полного

физического и душевного покоя. Сердце работает незаметно, спокойно. На душе все спокойнее, все легче. Чувствую себя в уютном, укромном месте. В полной безопасности. Вдали от всех волнений, забот. Мягкий, теплый туман укутывает все тело, как просторное покрывало. Лежать удобно, уютно. Я отдыхаю…

Когда я отдыхаю, расслабляюсь так, тело превращается в мягкий, теплый, зыбкий туман. Расплывается в тумане. Становится приятно бесчувственным, невесомым. Как ватное, как чужое. Перестаю чувствовать свое тело. Посторонние звуки безразличны. Они доходят как сквозь вату. Посторонние звуки легко оставлять без внимания. Голос все больше успокаивает, убаюкивает. Каждое слово углубляет сон. Сон углубляется сам. Я засыпаю…

Когда я расслабляюсь, засыпаю так, вся усталость, незаметно скопившаяся до этого, огромной приятной тяжестью наваливается на меня, и я незаметно, спокойно погружаюсь в уютную, безмятежную дремоту, которая все углубляется и углубляется. В это время легко оставлять без внимания любые звуки, любые ощущения, любые мысли…

Все минувшие впечатления становятся далекими, безразличными, чужими. Все предстоящие заботы откладываются на потом, на свежую голову. И когда я так спокойно, беззаботно, безмятежно отношусь ко всему, в том числе и ко сну, сон приходит сам, как это дано мне природой, легко и незаметно. До самого пробуждения сон остается спокойным, глубоким. Любые случайные помехи для сна безразличны, их легко оставлять без внимания.

Когда я засыпаю так, в голове приятный туман вытесняет мысли. Мысли путаются, расплываются в тумане. Перестаю вслушиваться и вдумываться в слова внушения. Лень шевелиться, думать. Слова внушения сами собой, безо всяких усилий проникают в память, улучшают настроение и самочувствие. Слова внушения улучшают работоспособность и ночной сон.

Сейчас я легко могу почувствовать себя так, как будто задремал, забылся на свежем воздухе, в уютном, укромном месте. Дышу чистым, свежим, приятно прохладным воздухом. Вдох умиротворяет, выдох спокойный. Такое сонное дыхание успокаивает, убаюкивает меня. С каждым выдохом дремота нарастает. Когда я наслаждаюсь этой дремотой, на душе становится совсем тихо и легко. Я отдыхаю. Каждая минута этого состояния очень приятна и полезна для меня. Лень сопротивляться сну, лень шевелиться, думать. Все больше хочется спать… спать… спать…

Сейчас только голос звучит для меня, остальные звуки

безразличны, незаметны. Мне легко чувствовать все то, о чем говорится. Сейчас я легко могу почувствовать себя очень легким, невесомым. Как птица, выпущенная из клетки, которая взмывает на своих сильных крыльях высоко в небо и наслаждается полной свободой, всей мерой счастья, отпущенного ей жизнью…

Сейчас слова внушения действуют особенно сильно. Они прочно закрепляются в самой глубине моей памяти, в нужный момент срабатывают автоматически. Когда я ложусь в постель для сна, как только голова касается подушки, на меня наваливается огромная усталость, в голове появляется туман, вытесняет все мысли, и я погружаюсь в такой же приятный глубокий сон, как сейчас. Сон до самого утра остается спокойным, безмятежным, с приятными сновидениями, которые успокаивают, углубляют сон. Утром просыпаюсь свежим, бодрым, хорошо отдохнувшим, жизнерадостным и уверенным.

Я засыпаю, погружаюсь в глубокий сон, и пусть мне приснится или представится что-нибудь очень приятное, ободряющее, обнадеживающее. В этом сновидении или фантазии я смогу почувствовать себя спокойным, уверенным, жизнерадостным человеком, довольным собой и своей жизнью».

Улыбка Джоконды

Ваше лицо

Примите удобное положение. Обратите внимание на то, чтобы ваша голова ни на что не опиралась. Сейчас постарайтесь представить свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот? Глаза? Челюсти? Испытав эти ощущения, задайте себе вопрос: «Какое у меня выражение лица?» Не вмешивайтесь, просто позвольте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

А теперь начинайте чувствовать свое лицо изнутри, просто отмечайте, что с ним происходит. Постепенно, после того, как вы нашли какое-либо напряжение, усильте его там, где обнаружили, даже если вашему лицу неудобно. Ваши брови выгибаются дугой – не надменны ли вы? Вы нахмурены – сердиты? Заметьте, не напрягается ли какая-нибудь часть тела. Отметьте, не приходит ли в голову какая-нибудь мысль, образ, воспоминание. Осознайте основную эмоцию своего тела.

Улыбайся! Если вы, последив за собой, заметили, что напрягаете людей своими резкими манерами, начните со своего внешнего вида. Не наморщен ли лоб, не насуплены ли брови, легко ли удается улыбнуться? Не надо ли опустить плечи,

разжать кулаки? А может быть, вы сейчас давите в себе желание подвигаться?

Тогда встаньте, походите, даже попрыгайте. Если же этого не позволяет обстановка, хотя бы напрягите мышцы до предела, а потом максимально расслабьтесь, глубоко подышите. Желательно, чтобы выдох был длиннее вдоха в полтора-два раза. Понаблюдайте, удастся ли вам контролировать свой мышечный тонус в течение дня, особенно во время общения с людьми.

Вы весь день следили за выражением своего лица, и что же? К вечеру оно застыло в улыбке, как у «Человека, который смеется» В. Гюго. «Нет, мне это не подходит», – говорите вы, с раздражением сдирая с лица эту тесную маску. Ну-ну, не сердитесь. Это с непривычки. Понимаю, что вы не хотите больше улыбаться, а я и не предлагаю. Наоборот, хочу, чтобы вы не сдерживали больше своего раздражения, максимально выразили его своим лицом.

О, с этим у нас без проблем! Но что это, вы улыбаетесь? С чего это, не знаете? Сработал механизм контраста. Его мы сейчас и используем, чтобы научиться владеть своим лицом, не насилуя его. Зачем это нужно? Дело в том, что есть обратная связь: когда на душе тошно, у вас и выражение, будто вас сейчас стошнит. Но сделайте нарочно «ы-ы…» – обратная связь заработала?

Набор мимических масок – это набор внутренних состояний. Но притворяться лицом – не искусство, а плохая самодеятельность. Мы пойдем другим путем.

Маска, я тебя знаю!

Наша цель – разогреть свое лицо, оживить те выражения, которые у нас были в далеком детстве, но от бездействия атрофировались. Из-за чего наше лицо стало замороженным, скучным и напряженным. Мы ограничимся глазами и ртом, этими центрами мимики. Центр «номер один» – глаза. Задача: раскрыть их максимально. Поставьте перед собой зеркало. Вспомните вашу первую новогоднюю елку. Первый увиденный салют. А теперь вспомните, как ваш любимый футболист забил решающий ГО-ОЛ! Хорошо!

Сейчас представьте, что стена перед вами раздвигается, и вы видите там, как в зеркале… своего двойника с выпученными от удивления глазами. Ага, чувствуете, как ваши собственные глаза полезли на лоб? Про такой взгляд говорят: «Смотрит открыв рот, пожирает глазами». Широко открытые глаза, оказывается, заглатывают информацию, как жадный рот пищу!

Немного усложним задачу. После долгой разлуки вы встречаете вдруг любимого друга: «О! Сколько лет!» Получилось?

Пошли дальше. Некто цинично предлагает вам позорную сделку, вы в гневе: «Да ты что?» И последнее упражнение. Вы объяснились в любви и жадно вглядываетесь: улыбнутся милые глаза или нахмурятся?

Устали? Отдохните. Прикройте веки, посидите так… Откройте глаза. Чувствуете, какой гладкий, расслабленный стал у вас лоб? Так, уже приятнее на вас смотреть. Осталась нижняя половина лица.

Оскальте, пожалуйста, зубы. Больше, еще больше. Где ваши клыки? Так, хорошо. Теперь оближите губы, всосите их внутрь, прикусите зубами, помассируйте языком, как трубач перед игрой. Поплюйте (без слюны) как можно дальше, как будто стреляете вишневыми косточками. Получается? Тогда подуйте в трубу, сначала в большую, широкую: «Пу-пу-пу…», теперь в маленькую, узкую. Губы в узелок: «Пи-пи-пи-пи!» Звуки без настоящей трубы получаются несколько иные.

Надуйте теперь губки, как в детстве, когда вы, наевшись, выталкивали язычком материнскую грудь – надоела, уходи! Ух, какие пухлые, чувственные губки у нас, оказывается! Жалко, что кое-кто не видит… Ну, ничего. Давайте вспомним, как в детстве строчили из пулемета: «Т-т-т-т-т!» А как распевали на радостях: «Ля-ля-ля-ля, ля-ля-ля-ля!» Прекрасно. Я вижу: вы совсем впали в детство.

Давайте подразним вот этого противного задавалу. Высуньте ему язык: «Ы-ы!..» И покажите, какой он дебил: «Э-э…» Просто замечательно! А сейчас вы решились на рискованный поступок – чувствуете, как полезла вперед нижняя челюсть, словно вот-вот вцепится зубами в добычу! Но вот добыча во рту, вкусная, сочная, как шашлык. Можно еще кусочек и еще… Жуйте, не спешите.

О-хо-хо, после сытного обеда по закону Архимеда… Позевали? И прозевали, все остальное увели. Ваши челюсти стискиваются, как захлопнувшийся стальной капкан, – ух, попадись сейчас этот вор! Вы бы отомстили ему разом за все свои обиды! Но как быстро он убежал – здорово, наверное, боялся вас, трус несчастный. Вот вы и усмехнулись. К тому же вам достались самые лакомые куски, ха-ха!

Какое умиротворенное у вас сейчас лицо. Лоб гладкий, без морщин, взгляд открытый и в то же время как бы лукавый, щеки мягкие, губы полураскрыты, зубы разжаты, язык свободно распластан. На лице едва заметно играет загадочная улыбка, легкая, безмятежная… Улыбка Джоконды.

Репетиция общения

Проиграйте воображаемый диалог с важным человеком.

Держитесь спокойно и уверенно. Прямая спина, разведенные в стороны плечи. Отсутствие лишних движений. Взгляд в глаза собеседнику. Поднятый подбородок. Редкие кивки головой. Низкий голос. Размеренная речь. Плавное глубокое дыхание. Расслабленные мышцы. Сохраняйте этот спокойный и уверенный образ во время реального общения.

Разрядка гнева и агрессии

Составьте список ситуаций и людей (включая себя самого), которые вызывали или вызывают гнев. Выберите объект агрессии, сядьте на стул с наклоном вперед, положите на колени подушку, а на нее – руки ладонями вверх, закройте глаза. Похлопывайте себя по коленям руками, и когда это станет полуавтоматическим действием, начните издавать рычащий или утробный звук. Позвольте звукам становиться все громче, а похлопыванию все тверже, пока не выплеснется вся накопившаяся ярость. Можно представлять подушку объектом гнева, притоптывать ногами, выкрикивать бранные слова и проклятья.

Вращение бедрами

Исходное положение: стоя на слегка согнутых в коленях ногах, стопы параллельно на расстоянии 30 см. Вес тела на передней части ног (с акцентом на подушечке большого пальца). Живот «выпущен». Руки лежат на бедрах.

В этой позе вращайте бедрами слева направо. Это движение должно захватить таз и минимально – верхнюю часть корпуса и ноги. Дыхание свободное, ртом. Выполните движение 12 раз в одну сторону, затем – в другую. При выполнении упражнения следует обратить внимание на то, сдерживается ли дыхание, сохраняется ли тазовое дно расслабленным, а анальное отверстие ненапряженным, согнуты ли колени. Очень важно, чтобы при выполнении этого упражнения человек был укорененным, иначе движениям таза не хватит эмоциональной окраски.

Лягание

Лягте на матрац. Ноги расслаблены. Руками держитесь за край матраца. Поднимите ногу и бейте попеременно пятками по матрацу. Делайте это сначала в медленном темпе и с небольшой силой, затем увеличивайте темп и силу ударов. В конце удары должны быть очень сильными и очень быстрыми. Если эти удары выполняются как единое движение, проходящее через все тело, голова сама поднимается вверх и опускается с каждым движением.

При выполнении движения вспоминайте о пережитых

несправедливостях. Выполняйте его на глубоком дыхании ртом и с криком «нет!». Кричите как можно протяжней. Повторите этот крик несколько раз. Выражайте ногами сильный протест. Количество ударов может вначале быть 25, а затем постепенно доводится до 200. Это упражнение не только позволяет выразить гнев, но и освобождает таз.

Чтоб не только хотелось

Освобождение таза

Поставьте стопы параллельно на расстоянии 20 см, колени слегка согнуты, тело подайте вперед. Расслабьтесь и «отпустите» таз. Сделав животом глубокий вдох, постарайтесь вызвать давление на дно таза. Одновременно попробуйте расслабить анальный сфинктер, как будто хотите выпустить газы (если вы ничего не сдерживали, то ничего и не выпустится).

Сейчас осознанно подтяните анус и дно таза вверх, зажимая ягодицы. Чувствуете ли вы, как нарастает напряжение? Попробуйте опустить дно таза. Дает ли это чувство расслабления? Повторите это упражнение несколько раз, чтобы лучше прочувствовать разницу между напряженным и расслабленным состоянием тазового дна.

Чтобы развить чувствительность к состоянию дна таза, повторяйте эти упражнения несколько раз в течение дня, во время прогулки, сидя за рабочим столом или во время какой-либо другой деятельности. Возможно, вам придется уделить много внимания этой части тела, прежде чем удастся достичь его полного расслабления, но ваши труды будут щедро вознаграждены обострением сексуальных ощущений.

Движение тазом

Лягте на спину. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на коврике. На вдохе таз идет назад, ягодицы при этом больше упираются в коврик, живот максимально выпускается. Затем выдох, сопровождающий движение таза кверху (таз немного приподнимается), при этом стопы легко надавливают на коврик (укоренение).

Упражнение повторяется в течение 15–20 дыхательных движений. Дыхание свободное, ртом. Важно, чтобы в этом упражнении дыхание было брюшное и «шло в таз»; дыхательные движения и движения таза должны быть скоординированы, а ягодицы расслаблены. Если стопы теряют ощущение контакта с ковриком, то таз не свободен в своих движениях.

Если есть напряжение в нижней части тела, то вы

подталкиваете свой таз вверх, вместо того, чтобы позволить ему свободно колебаться в тазобедренных суставах. В этом случае таз выносится вверх напряженными мышцами живота и напряженными ягодицами. Такое вынужденное движение таза блокирует его спонтанные движения.

Тренировка лонно-копчиковой мышцы

Стимуляция лонно-копчиковой мышцы во время движений полового члена во влагалище вызывает наступление вагинального оргазма, а ее ритмичные сокращения являются составной частью оргастической реакции. Функция мышцы заметна во время мочеиспускания, если широко развести ноги и выпускать мочу небольшими порциями. Тренировать эту мышцу нужно для того, чтобы она лучше расслаблялась при введении полового члена во влагалище и энергично ритмически сокращалась во время оргазма.

Расслабьтесь и ритмично сокращайте мышцу без мочеиспускания, вызывая одновременно представления о расширении и увлажнении влагалища, а в дальнейшем – и соответствующие сексуальные представления. Со временем вы сможете незаметно тренироваться даже на ходу.

Массаж половых желез

Мысленно вызывайте ощущение сначала тепла, а затем прохлады в области мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, ануса и копчика. Удерживайте ощущение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторяйте ежедневно 10 раз.

Лягте на спину, расслабьтесь. Сокращайте и расслабляйте мышцы ануса. Каждое сокращение длится несколько секунд, а общее количество сокращений желательно довести до 50. Выполняйте те же самые сокращения, но уже стоя на коленях, упершись локтями в пол. Скорость пульсаций должна постепенно увеличиваться и дойти до 1 сжатия-разжатия в секунду.

Когда будете мочиться, прервите мочеиспускание и запомните, какие мышцы при этом работали, после чего начните расслаблять и сокращать их вместе с мышцами ануса. Выполняйте эти упражнения 3 раза в день ежедневно с перерывом на выходные. Сжимайте в ладонях одновременно мошонку и яички до появления неприятной болезненности. Повторяйте упражнение ежедневно столько раз, сколько вам лет.

В здоровом теле здоровый – Ух!

Смоделируйте в воображении нормальный половой акт с внушением, что так же удачно и с удовольствием он будет

протекать в реальности. Применяйте формулы самовнушения кровенаполнения полового члена, представления о себе как о сильном уверенном мужчине, адекватно действующем во время половой близости.

Самовнушения для мужчины. «Ее обнаженное тело, ее формы доставляют мне радость, возбуждают меня. Ее глаза, движения и ласки, желание близости волнует и радует меня. Близость обнаженного женского тела вызывает у меня автоматическое напряжение полового члена. Ощущаю тяжесть и тепло внизу живота, в промежности, в половом члене. Член становится напряженным, тяжелым, горячим. Мой член большой и твердый. Моя эрекция сильная и устойчивая. Я знаю, что моя эрекция сохранится. Моя эрекция сохранится, когда я буду входить в женщину. Я знаю, что могу удовлетворить ее. Я чувствую тепло ее тела, я легко проникаю в него, сливаюсь с ней. Акт идет успешно, доставляет ей наслаждение. Акт длится достаточно долго. Я сильный, настоящий мужчина. Я хочу и могу доставить ей восторг, подарить яркий миг счастья.

Я знаю, что я могу задерживать семяизвержение. Семяизвержение наступит под моим контролем. Я могу сдерживать наступление оргазма. Я знаю, что могу задержать свой оргазм. Акт будет продолжаться столько, сколько я захочу. Я могу владеть собой, управлять актом. Все идет успешно и впредь будет успешным. 20, 30, 40 движений делает половой член, полностью напряженный (с каждым сеансом самовнушения цифра увеличивается). Оргазм наступает только через … движений. После этого напряжение полового члена сохраняется достаточно долго. После семяизвержения член может сделать еще … движений во влагалище. Я уверенный в себе мужчина. Рядом с женщиной я чувствую себя сильным и уравновешенным. Я способен удовлетворить женщину, и она это чувствует».

Самовнушения для женщины. «Мне нравится заниматься сексом. Я чувствую влечение к моему любимому. Я обращаюсь с ним нежно. Его ласки возбуждают меня. Близость обнаженного мужского тела вызывает у меня желание активных обоюдных ласк. Предварительные ласки быстро вызывают у меня набухание сосков, влагалище становится теплым, мягким, влажным от возбуждения.

Мое возбуждение во время ласк нарастает, я жажду мужчину всем своим телом, мое тело отзывается на каждую его ласку возбуждением. Я хочу чувствовать его внутри себя. Мне нравится, когда он внутри меня. Мое влагалище теплое и влажное. Мое влагалище готово принять его половой член, оно сокращается в такт движениям полового члена, автоматически реагирует так,

чтобы я достигла максимального удовлетворения.

Я расслабляюсь и наслаждаюсь своими ощущениями. Мое влагалище свободно от боли и дискомфорта. Мне нравится заниматься любовью с моим любимым. Я получаю удовольствие от секса. К концу полового акта, через несколько минут активных взаимных движений у меня нарастает тепло внизу живота. Во время разрядки тепло приятной волной разливается по всему телу, а внизу остается приятное расслабление и легкость. Я вполне возбудимая женщина, рядом с мужчиной я чувствую сексуальное желание и готова достигнуть полного удовлетворения».

6 упражнений аутотренинга

Формулы самовнушения, которые здесь приведены, я отрабатывал на практике в течение нескольких десятков лет, пока они не стали универсальными. Вам предстоит обратная работа: подогнать их под себя. При этом советую соблюдать определенные правила.

Формулы самовнушения должны быть короткими и по-детски простыми. Используйте в основном слова и выражения, которые вы употребляете только мысленно, про себя. Избегайте отрицательных выражений типа «не болит». Подсознание может услышать лишь «болит». Заменяйте такие выражения на «притупляется», «перестает беспокоить», «становится чужим» и т. п. Сопровождайте слова внушений представлением образов и ощущений.

Последовательность занятий такова: «Покой» – «Тепло» – «Сердце» – «Дыхание» – «Живот» – «Голова». Переходите к следующему занятию только после реализации предыдущего. Учтите, что для достижения эффекта делать упражнения нужно регулярно в течение 2–3 месяцев после обеда и перед сном. Желаю вам успеха в этой интересной, приятной и полезной работе!

Упражнение 1. «Покой»

В принципе, хорошо бы записать его на диктофон и расслабляться как можно чаще, чтобы, наконец, одной мысли о покое было достаточно для расслабления. Итак, сядьте поудобнее, положите руки на колени и затем включите запись, повторяя каждую фразу.

«Я успокаиваюсь и расслабляюсь… Посторонние звуки становятся все безразличнее… Дыхание все спокойнее и равномернее… Приятная истома разливается по телу… Сейчас я

сосредотачиваюсь на своих ступнях и ногах… Поднимаю обе ноги так, чтобы колени были полностью согнуты. Теперь вытягиваю носки по направлению к лицу. Тяну их изо всех сил, осознавая напряжение… А теперь расслабляю стопы и ноги, как будто „бултыхая мокрый мешок“. Теперь я испытываю ощущение расслабления в ногах и стопах. (Через 30 секунд повторите текст этого упражнения для ног.)

Снова поднимаю обе ноги, сгибая колени до предела. Оттягиваю теперь носки в направлении к полу… Это иное напряжение в мышцах ног и стопах… Сбрасываю напряжение… Еще раз очень быстро: напряжение и приятное расслабление… (Через 30 секунд повторите текст этого упражнения для ног.) Теперь сосредотачиваюсь на мускулатуре таза. Напрягаю ее и удерживаю это напряжение… И расслабляюсь, отпускаю мышцы очень быстро… (Через 30 секунд повторите текст этого упражнения для таза. Далее каждое упражнение повторяется дважды.)

Сейчас сосредотачиваюсь на мышцах живота. Выпячиваю брюшную стенку так, чтобы она была совсем твердой… Теперь втягиваю живот, напрягая его. Удерживаю напряжение… И еще раз выпячиваю живот… А теперь расслабляюсь, полностью расслабляюсь… Это похоже на чудесный, приятный массаж… Теперь сосредотачиваюсь на мускулатуре спины… Медленно прогибаюсь, ощущая напряжение во всей спине… Расслабляюсь, получая от этого удовольствие… Еще раз. Теперь напрягаю мускулатуру грудной клетки. Вдыхаю через нос только в грудную клетку… Задерживаю дыхание и ощущаю напряжение… А теперь расслабляюсь, выпускаю воздух через рот… Дыхание сейчас спокойное, ровное, незаметное… Еще раз. Сосредотачиваюсь теперь на плечах. Поднимаю плечи как можно выше, пока голова совсем не окажется между плечами… Отвожу плечи вперед… а теперь назад. Ощущаю это напряжение очень отчетливо… и расслабляюсь снова… Все мышцы освобождены и можно снова наслаждаться приятным расслаблением… Еще раз.

Теперь очередь шейной и жевательной мускулатуры. Медленно отклоняю голову назад. Медленно поворачиваю ее круговым движением вправо так, чтобы правое ухо легло на правое плечо. Вращаю голову дальше вперед, пока подбородок не будет прижат к груди. Теперь так же медленно вращаю голову по кругу назад, через левое ухо, возвращая ее в исходное положение… Продолжаю вращение через левое ухо, чтобы оно легло на левое плечо… через прижатый к груди подбородок… и назад через правое ухо в исходное положение… Сейчас можно полностью расслабиться. (В положении сидя голова снова

находится в удобном и расслабленном положении, в позе лежа она свободно покоится на подушке.) И еще раз. Теперь напрягаю лицевую мускулатуру как можно сильнее: стискиваю зубы, зажмуриваю глаза и наморщиваю лоб… И расслабляюсь, расправляю лоб, а также мышцы вокруг рта и глаз. Язык сейчас лежит во рту совершенно свободно, челюсть отвисает… Еще раз.

Сосредотачиваюсь теперь на своих руках. Вытягиваю их вперед, как бы доставая что-то впереди. Чувствую напряжение в руках, плечах… Растопыриваю пальцы и развожу кисти… вытягиваю, растопыриваю, развожу… И расслабляю, роняю руки, бросаю их, ощущая расслабление… Еще раз. Сжимаю пальцы в кулаки, медленно сгибаю руки в локтях, плотно прижимаю кулаки к верхней части грудной клетки, ощущая напряжение в мышцах рук, включая плечи… И расслабляюсь, опускаю руки… Руки снова лежат свободно, чувствую расслабление… Еще раз».

Упражнение 2. «Тепло»

Сядьте и хорошенько потрите ладони, чтобы они разогрелись. Согните руки в локтях, расположите руки на уровне живота так, чтобы кисти со слегка согнутыми пальцами были обращены ладонями друг к другу. Сосредоточьтесь на тепле, которое излучают ладони. Субъективно это ощущается, как тепловой шар между ладонями. Сближая и отдаляя кисти, почувствуйте диаметр этого шара. Приблизьте ладони к щекам, на расстояние 1–2 сантиметра. Почувствуйте щеками тепло, излучаемое ладонями.

Запишите на диктофон приведенный ниже текст после упражнения аутотренинга «Покой». Включите запись перед сном и мысленно повторяйте слова внушения.

«Лежать удобно, уютно. Накопившая усталость огромной приятной тяжестью наваливается на меня. Лень шевелиться, думать. Мягкий теплый туман укутывает все тело, как просторное покрывало. Тело освобождается от остатков напряжения, от всего мешающего. Тело погружается в уютную безмятежную дремоту. Как губка, брошенная в ванну с приятно горячей водой. Тело пропитывается густым глубоким теплом. Я ощущаю, прилив тепла к моей руке (ноге и т. д.). Мои пальцы рук (пальцы ног, икры, нос, уши и т. д.) теплые. Тепло улучшает мое кровообращение. Тепло улучшает кровообращение в моей руке (ноге и т. д.). Кровь циркулирует свободно и легко в моей руке (ноге и т. д.). Тепло исцеляет мое кровообращение. Кровь циркулирует свободно. Моя кровь циркулирует легко и свободно во всех частях моего тела».

Упражнение 3. «Сердце»

Наложите второй, третий и четвертый пальцы правой руки на лучевую артерию в левом запястье, где щупают пульс, или на сонную артерию. Запомните ритм пульсации сердца. Соедините пальцы обеих рук в «замок» и положите расслабленные руки перед собой; почувствуйте пульсацию в основаниях пальцев, охваченных пальцами другой руки. Сидя на стуле, положите ногу на ногу и понаблюдайте, как в такт пульсу приподнимается и опускается стопа ноги, находящейся наверху.

Проделайте в сокращенном виде первые два упражнения АТ и перейдите к третьему. «Загораю на мягком теплом песке. Голова в тени. Солнце светит слева. Греет мою грудь. Как будто мягкий теплый котенок пригрелся слева под мышкой, ласково мурлычет там. Ласковое тепло разливается по сердцу. Сердце купается в тепле. Ему тепло и уютно, приятно и удобно. Сердце спокойное, мягкое, теплое. Работает незаметно, спокойно. В груди тепло и спокойно. Перестаю замечать свое сердце, оно работает автоматически, без моего тревожного контроля. Так спокойнее и ему, и мне. Я вполне полагаюсь на свое сердце и оно легко, незаметно справляется с привычной нагрузкой. При любом волнении в груди тепло и спокойно, сердце работает мощно и ровно.

Сейчас сосуды, питающие мышцу сердца, свободно расширены, питание сердца максимальное. Сердце отдыхает, успокаивается. Слова лечения надежно защищают его от волнений и забот, от любых неприятных ощущений. Волнения перестают мешать работе сердца. Реакция спокойная и уверенная. Мелочи, пустяки, которые раньше принимал близко к сердцу, теперь легко оставлять без внимания. При любых обстоятельствах сердце работает незаметно».

Упражнение 4. «Дыхание»

Расслабьтесь и мычите нравящуюся мелодию, любые естественные звуки, при этом прикладывайте руки к разным частям тела, чтобы ощутить, как они вибрируют во время мычания. Наберите полную грудь воздуха и кричите в подушку изо всех сил до ощущения опустошения. Издавайте любые странные или детские звуки, которые просятся наружу, особенно те, которые запрещались в детстве.

Лежа с закрытыми глазами, представьте один из следующих случаев из вашего детства:

• случай, когда вы плакали и хотели, чтобы вас успокоили;

• случай, когда вы хотели исследовать что-нибудь, а вас удерживали и мешали вам;

• случай, когда вы пришли в ярость, потому что родители

хотели, чтобы вы что-то сделали, а вы отказывались;

• случай, когда вы взяли игрушку другого ребенка, а вашим родителям пришлось на это отреагировать.

Зрительно вообразите сцену как можно детальнее и представьте реакцию отца или матери. Выразите свои чувства к родителям в этой ситуации. Постарайтесь выражать свои эмоции звуками, словами, мимикой и жестами. Не сдерживайте никаких звуков. Даже если вы просто дышите, делайте это так, чтобы было слышно. Если вы начинаете движение, например, деретесь, брыкаетесь или тянетесь, продолжайте его. Говорите, плачьте, кричите, выполняйте любые действия, которые кажутся вам подходящими. Когда почувствуете, что закончили, полежите какое-то время спокойно, с закрытыми глазами.

Сделайте пять или шесть вдохов и выдохов, широко, как в испуге, раскройте глаза и как можно шире раздвиньте пальцы рук и ног. Продолжайте так 2–3 минуты. Затем возьмите полотенце и засуньте его как можно глубже в рот. Зажмите полотенце зубами и тащите его изо всех сил, издавая звуки, когда пытаетесь вытащить полотенце изо рта. Это действие может помочь снизить напряжение в челюстях. Через 4–5 минут выньте полотенце изо рта, возьмите его двумя руками и агрессивно, как можно сильнее выкручивайте. Наконец, расслабьтесь и снова сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Теперь закройте глаза и вновь вообразите сцену со своими родителями. На этот раз придумайте другой ответ. Поделитесь с ними этим ответом вслух. Через несколько минут откройте глаза, подышите мягко и глубоко.

Проделайте в сокращенном виде первые три упражнения АТ и перейдите к четвертому. «Дремлю на свежем воздухе, в уютном красивом месте. На душе спокойно и легко, уютно и тепло. Дышу чистым, свежим, приятно прохладным воздухом. Когда я наслаждаюсь этим воздухом, на душе становится совсем тихо и легко. В груди тепло и спокойно. Приятно прохладный воздух входит и выходит во время дыхания. Вдох успокаивает. Выдох спокойный. Легко и свободно струится воздух. Приятный и освежающий. Дышится совершенно спокойно. Спокойно и непрерывно. Так приятно струится воздух. Совсем свободно. Свободно и легко. Дыхание спокойное, ровное. Выдох долгий, непрерывный. На душе спокойно и легко. Волнения перестают мешать дыханию и речи. При волнении легко остановиться, успокоить дыхание, дать расслабиться голосовым связкам. Это происходит само собой, совсем легко. При любых обстоятельствах дыхание спокойное, ровное, глубокое. В груди и горле легко и свободно. При любом разговоре дышится спокойно и легко».

Упражнение 5. «Живот»

Сожмите мышцы живота и втяните их внутрь, затем отпустите их – снова и снова. Делайте эти упражнения, когда смотрите телевизор, долго разговариваете по телефону или когда вам заблагорассудится. Никто и не заметит.

Примите положение «упор лежа»: тело опирается только на ладони и пальцы ног. Руки и ноги выпрямлены, ноги расставлены на ширину плеч, расстояние между ладонями и ступнями не слишком велико. Голова опущена. Теперь приподнимите таз выше головы. Спину выгните дугой. Опустите таз почти до пола. Поднимите голову и резко запрокиньте ее назад. Медленно опускайте таз как можно ниже, а потом поднимайте его как можно выше, выгнув вверх спину. Итак: опустите, поднимите, снова опустите.

С высоко поднятым тазом и опущенной головой обойдите комнату. При выполнении упражнения ноги слегка сгибайте. Если у вас есть проблемы с поясничным и шейным отделами позвоночника, повышено давление или имеется избыточный вес, начинайте движение не с максимального подъема таза вверх, а с упора лежа, постепенно увеличивая раскачивающую тело амплитуду.

Проделайте в сокращенном виде первые четыре упражнения АТ и перейдите к пятому. «Загораю на солнце. Солнечные лучи ласкают кожу живота. Кожа становится розовой. Живот мягкий, теплый, раскрасневшийся, расслабленный. Мысленно делаю глоток приятно горячей густой вкусной жидкости. Приятное густое тепло опускается по пищеводу в желудок. За грудиной и под ложечкой разливается глубокое внутреннее тепло. Как будто рефлектор включился внутри и разогревает внутренности. Солнечное сплетение излучает тепло. Глубокое густое тепло разливается по всему кишечнику, по всему животу. Согревается низ живота. Нижняя часть живота теплая.

Желудок мягкий, теплый, расслабленный. Сосуды желудка расширены. Желудок получает дополнительную порцию горячей здоровой крови. Улучшается питание слизистой желудка. Нормализуется выработка желудочного сока. Движения мышц желудка становятся спокойными, незаметными, безболезненными. Пища в желудке хорошо перерабатывается и без задержки переходит в кишечник. Желудок работает спокойно и натощак, и во время еды, и после еды.

При любом волнении в животе тепло и покой. Любая привычная пища переваривается спокойно, незаметно и легко. Переваренная пища проходит по всему кишечнику свободно и

незаметно. Мой кишечник опорожняется автоматически без слабительных. Мой кишечник опорожняется регулярно после завтрака (обеда, ужина). Мой кишечник опорожняется легко и свободно».

Упражнение 6. «Голова»

1. Встаньте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, окончательно избавляясь от головной боли.

2. Лежа на спине, положите руку под голову. Ладонь другой руки поместите на расстоянии 1 см ото лба. Сосредоточьтесь на ощущении тепла в области лба и затылка. Дышите расслабленно, чтобы живот приподнимался и опускался сам собой, с замедленным выдохом. Постарайтесь уловить пульсации тепла, возникающие в связи с вдохом и выдохом. Усильте эти естественные колебания ощущений с помощью небольших движений ладони, на вдохе слегка отдаляя ее от лица, на выдохе – приближая. Постепенно добейтесь ощущения пульсирующего тепла, равномерно наполняющего голову ото лба до затылка.

Прислушайтесь к звуку своего дыхания, как он нарастает на вдохе и стихает на выдохе. Закройте глаза, пусть поле зрения светлеет на вдохе (глаза вверх) и темнеет на выдохе (глаза вниз). Постарайтесь объединить все эти ощущения: волнообразные движения живота, пульсирующее тепло, напоминающие морской прибой звуки дыхания и ритмически мерцающее поле зрения. Побудьте в этом комфортном состоянии несколько минут.

3. Поставьте ноги на ширине плеч. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, перенося вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении полминуты. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз: «Нет!» или: «Не буду!» соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносить «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли.

4. Займите удобную позу – сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в рабочем кабинете, в транспорте, в домашних условиях). Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т. д. теплым, ровным и расслабляющим светом.

По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, расслабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и сотрудниками.

Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

В сокращенном виде проделайте первые пять упражнений АТ и перейдите к шестому.

«Лоб овевает свежий ветерок. Лоб становится приятно прохладным. Голова свежеет, проясняется. Она отдыхает, успокаивается. Освобождается от всего мешающего. Голова становится свободной и легкой. Голова чистая, ясная, как хрусталь. Свежая, как вода в роднике. Мысли спокойные и уверенные. Я спокоен. Я уверен. Я легко владею собой. Своими мыслями, чувствами и поступками. Большой запас сил и уверенности во мне. Я добьюсь своего. У меня много сил и терпения. На душе большой запас выдержки и самообладания. Сейчас мои веки становятся легче. Через минуту я открою глаза и вновь окажусь в комнате».

При гипотонии запишите на диктофон текст этого упражнения аутотренинга, напирая на звук «р» – это бодрит. Сядьте у открытой форточки, включите магнитофон, прикройте глаза и расслабьтесь. После упражнения аутотренинга «Покой» начинайте мысленно повторять слова внушения, окрашивая зрительные образы в красный и оранжевый цвета, это тоже взбадривает.

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, мысленно повторяя один из двух вариантов текста:

1. «Я чувствую внутреннее успокоение. Все мое тело

расслабленное, спокойное, отдохнувшее. Спокойствие и уверенность во мне. Большой запас сил и энергии. С каждым глотком воздуха силы прибывают. Лоб обвевает приятная прохлада. Плечи и спину обдает легкий озноб. Будто приятный, освежающий душ. Все мышцы становятся сильными, упругими. По телу пробегают „мурашки“. Я – как сжатая пружина. Все готово к броску. Тело напрягается. Внимание! Толчок – Встать!»

2. «Тело наливается спокойной силой, энергией. Оживает каждая мышца, каждая клеточка тела. У меня большой запас бодрости и оптимизма. Плечи и спину обдает легкий озноб. Будто освежающий душ. Все мышцы становятся упругими. Стою на высокой скале над морем. Волны бьются под ногами. Ветер усиливается, рвет одежду. Чувствую прилив сил и энергии. По телу пробегают мурашки. Как будто крылья вырастают за спиной. Я как большая сильная птица, готовая взлететь. Как сжатая пружина. Все готово к прыжку. Внимание… Толчок – встать!»

Теперь подвигайтесь, сбросьте избыток возбуждения, чтобы легче было управлять энергии, который вы ощущаете сейчас в себе «всеми фибрами души».

Самоотчет студентки

Как бы хорошо я ни чувствовала себя на своих тренингах, меня беспокоила одна вещь. Обычно я много упражнений показываю на себе. Народ смотрит, трогает, потом делает, а я проверяю. Но руки у меня в этот момент холодные и влажные. Мне это неприятно, поскольку кажется, что для того, чтобы вселять уверенность и поддерживать морально, у педагога должны быть теплые и сухие руки. Да и самой не особо приятно – все тело и лицо теплое, а руки ледяные.

На самом деле этой темой я озаботилась несколько раньше и, общаясь со старшими коллегами-психологами, пыталась понять корни проблемы. Они обычно говорили, что моя проблема в общении, но на поверхности этого явно не было: общаться я люблю, люблю людей трогать, гладить, щупать, люблю, когда меня трогают. Но руки? Ясно было одно: это все родом из детства. Но когда и почему это произошло?

В подростковом возрасте ставили диагноз: вегетососудистая дистония. По мнению родителей, я была ребенком слабым и болезненным, плохо ела. Хотя мне сейчас кажется, что это их мнение было основано лишь на том, что я не вписывалась в их представление об ИХ СОБСТВЕННОМ РЕБЕНКЕ. Им казалось, что должна быть толстенькой, как бабушка и мать, кушать столько же, сколько они, и ту же пищу. Из-за несоответствия их и моих собственных взглядов на еду мне часто приходилось выбрасывать

котлеты в форточку, пока никто не видит. От молока, которое я ненавидела, и жирной пищи у меня часто случались расстройства пищеварения с тошнотой и рвотой, которые родители считали проявлением скрытых болезней. Мы с родителями мало знали друг о друге. Они часто бывали в командировках, а когда мы вроде бы были все вместе, отец всегда был на работе, мать – с подругами. В общем, можно сказать, что меня воспитывали бабушка с дедушкой.

Дедушка был единственным человеком в нашей семье, с которым мне было хорошо. Бабушка готовила, гладила-стирала, вечно убирала пыль и на мои попытки ей помочь отвечала, что когда я вырасту, еще накорячусь. Дедушка был на пенсии, но еще продолжал работать, хотя я не помню, чтобы это мешало нашему общению. Проработав большую часть жизни на нервной должности прокурора, на пенсии он занялся тем, что всегда хотел делать: он разводил аквариумных рыбок, выпиливал по дереву, выжигал, рисовал, строил что-то на даче, разводил сад и огород. Вот к этим занятиям я была подключена по полной программе! Мы все делали вместе, и даже от бабушки нам обычно доставалось обоим, как будто мы были нашкодившими детишками. Дедушка умер, когда мне было 11 лет… (на этом моменте я поняла, что раскопала что-то существенное, ибо писать я дальше не смогла… комок подступил к горлу и слезы полились сами собой. Мне показалось, что я снова погрузилась в то время и стала маленькой девочкой, которую покинул единственный друг…).

Стоит отдельно описать день смерти дедушки. Родители ушли в Большой театр, смотреть спектакль. Я была дома с бабушкой и дедушкой. Ближе к вечеру у дедушки заболело сердце. Я, зная, что у него уже были инфаркты, предложила сразу вызвать «скорую». Но дедушка принял лекарство и сказал, что сейчас все пройдет, и не надо беспокоить людей напрасно. Бабушка была напугана и ничего вразумительного сделать не могла. Дедушке становилось все хуже – он начал стонать от боли, и тут я, уже не слушая его, все-таки вызвала неотложку. Неотложка ехала минут сорок (обычно они спрашивают, сколько лет пациенту. Дедушке было за семьдесят, и они не спешили…).

Подробности ожидания «скорой» я вспомнить не смогла. Видимо, мы с бабушкой уложили его на диван, где он и умер. Я выбегала на лестничную клетку посмотреть, не приехала ли «скорая». Дедушка все жаловался, что у него ноги мерзнут и очень болит сердце. А тут еще лифт отключили… Зайдя в очередной раз в комнату, я увидела, что бабушка накрывает его простыней… с головой…

Остаток вечера я провела на лестнице… Врачи констатировали смерть от инфаркта, родители пришли из театра, а у меня внутри как будто все оборвалось… Я ничего не чувствовала… совсем… Взрослые завесили зеркала в доме. Деда я больше не видела. Приехала труповозка, и тело отправили в морг. Наутро я пошла в школу. Все вокруг было, как всегда, только я была не здесь. Я спросила у подруги, что такое констатация (мне казалось, что это и есть болезнь, от которой умер дедушка), и больше ни с кем об этом не говорила. На кремации и похороны меня не взяли, сказали, что надо помочь по хозяйству с поминками, хотя какая от меня тогда была помощь.

Много позже я узнала, что бабушка вышла замуж за дедушку по расчету – война, а он важный начальник. Мать его вообще до 18 лет на «вы» называла – в семье он почти не бывал. Разделить мое горе было мне совершенно не с кем. Дедушка был таким только для меня одной… и только я (во всяком случае, в нашей семье) любила его.

Здесь вспоминается фрейдовская «Работа печали». Процесс горевания, видимо, был прерван на одном из этапов – я так и не смогла примириться с потерей. Понимая, что никогда не увижу дедушку живого, я надеялась, что он придет ко мне во снах или как-то еще… Но он ни разу не являлся. Пытаясь сейчас разобраться в своих чувствах, я обнаружила, что дедушка, видимо, ассоциируется у меня со всеми большими крепкими мужчинами с горячими ладонями.

В личной жизни я безотчетно выбирала хрупких мужчин небольшого роста с прохладными вялыми руками. Как будто они казались мне надежнее. Если у человека (неважно, женщины или мужчины) руки оказываются, как мои или холодней, то я испытываю к ним явную симпатию, иногда сострадание, желание помочь, защитить… Единственный мой друг с горячими руками вызывает у меня страх и неудовольствие. Он как раз психолог и всячески подчеркивает, что у меня холодные руки, и это плохо… а то вдруг я забуду. Забудешь, пожалуй…

Вернемся в день сегодняшний. Я размышляю, что лично у меня связывается с руками вообще? Как я отношусь к рукам других людей? Почему меня беспокоит эта тема? Что я люблю делать руками? Вот эта тема. Я очень люблю возиться с растениями. И когда я их пересаживаю, я всегда работаю с землей голыми руками. Мне нравится жирная влажность чернозема, кажется, растения растут лучше, когда берешь их руками, а не совком или в перчатках. Вообще по способу восприятия мира я типичный кинестетик – глазам я не доверяю, мне всегда надо потрогать и понюхать, будь то пища, материя или человек.

В детстве и подростковом возрасте меня мучили различные кожные проблемы: аллергии всех видов, нейродермит и бог знает что еще. Все прошло, когда я, махнув рукой на мнение знакомых и родителей, поступила учиться в музыкальное училище на эстрадный вокал.

Раньше я все мерзла. Теперь же у меня возникает ощущение, что весь холод из тела сосредоточился в руках. Кажется, еще чуть-чуть, и я сниму эти перчатки… Кстати, когда я писала отчет, клавиатура не раз увлажнилась слезами, а вот руки… руки были ТЕПЛЫЕ…

Список использованной литературы:

1. Множество бумажных салфеток.

> Господь учил, что человек дрожит от холода одиночества. Но когда людей двое, одиночество уходит, и холод уходит вместе с ним.
>
> *Исуна Хасэкура*

Групповая терапия

Перестройка

Групповому процессу следует позволить развиваться естественным образом, насколько это возможно. Необходимо сопротивляться любым соблазнам обсуждать те темы или прояснять те чувства, которые не проявились сами собой.

Джон Хейдер

Виктор Маркович Шкловский перетягивает меня в клинику Речевого центра, куда со всего Союза приезжают на 45 дней пациенты с логоневрозом. Я возглавляю бригаду психологов и логопедов. Меня как какого-то мага и волшебника показывают в программе «Очевидное – невероятное» в научно-популярном фильме «Жгучие тайны века» вместе со снежным человеком и НЛО.

Кроме гипнотерапии и аутотренинга мы применяем методы коммуникативного тренинга, пантомиму, психорисунок. Придумываем вместе с пациентами все новые функциональные тренировки, занимаемся тренингом уверенности. Диалог предполагает обратную связь, поэтому применяем и тренинг сенситивности – чуткости к состоянию и реакциям собеседника.

1980 год. Умер Высоцкий, ему было всего 42. Из моего кабинета в клинике видно все прибывающее людское море у театра. Вспоминаю его Хлопушу, Гамлета, Лопахина. Очень будет его не хватать, хотя его хриплые песни и страстные роли продолжают зримо звучать в моей голове, отзываясь в сердце и рождая такие стихи:

ПОСЛУШАЙ, КАК СТУЧИТ

Утро железным скребком об асфальт
пуповину нашего МЫ разрубает.
Ты – на кухню. Я – пожалуйте бриться.

«Пока!» Уношу я в зубах
половину нашей улыбки.

Как энергично борется снег с каблуками!
Будто торопится розовый поросенок,
визжит и похрюкивает, хрустя огурцом.

Вот и железнодорожная станция,
присосок щупальца Города.
Вкус огуречный у снега отбили
солью, песком, сапогами, бензиновой вонью.

Победно спешим, в шуршащем дерьме увязая.
А поросенок умолк и сбежал
к дедушке Марку Шагалу.

Мост. Окаменелый скелет динозавра.
Хвост и голову вбок отогнув,
над железной дорогой застыл.

Осторожно ступаем
по узким и скользким буграм.
Рука наготове —
принять нависающие над лицом ягодицы.
Глотаю влажный и едкий туман:
горьковатый выдох прокуренных,
сырокопченых легких,
блевотную вонь перегарной отрыжки,
слащавый запах дешевых духов.
Соседка моя – неподмытая алкоголичка.

А в электричке сухой плотный жар,
как в сауне бьет из-под сиденья сквозь ноги.
Дремлю. На остановке фильтрую
припухшие женские лица.
Вот пышною шапкой опушено личико куклы.
Ресницы из туши включают и выключают глаза.
Отключаюсь и я… До следующей остановки.

Приехали. Гулкий хруст
ребер померзшей платформы
жамкает долго в ушах, пока
на мосту через Яузу сверху не полилось:
Тирли-тирли! К вам в дом? – Бомм…

Сворачиваю к церкви, навстречу

светлые мягкие лица.
Все громче то птичий, то басовый стон.
Смех сквозь слезы
над Васькой Блаженным? Над Годуновыми?
Надо мной с пузырьками этих вопросов?

На верхотуре, под перекладиной,
меж звуков и тел колокольных распятый,
в помятом коротком пальто, отдуваемом ветром,
стоит и юродствует Он, подняв воротник
и спрятав в него худое лицо музыканта,
увенчанное черной шапкой.
Над ним серебристое солнце.
В горячем его океане мои протекают глаза,
уколовшись о рифы вопросов:
Тирли-тирли! К вам в дом? – Бомм…

День отгрызает от рифов песчинки,
а от меня – мои крохи.
На полном серьезе кормлю я зануд —
озабоченных, эгоистичных.
Это мои пациенты…

Ну вот, слава богу, и вечер!
Сидим на концерте с друзьями.
Труба выдувает стеклянный пузырь,
позолоченный розовой пеной.
Горло ее (и мое) перебирают твердые пальцы.
Сердце хватают, тянут и,
застрявшее в горле, выкручивают так,
что оно вытекает из глаз. Аплодисменты.

Тромбон покаянно и сладко рыгает
медвежонком, объевшимся медом.
Наконец, облегченно и громко зевает.
Спи, мой беби. Аплодисменты.

Саксофон в ширпотребовской робе
тянет хобот, от старости сиплый,
просит губы мадонны. – Старик,
ведь она ничего не умеет?
Научим! Аплодисменты.

Ватные ноги расставив, как у пивного ларька,

ударник на конго в свитере лыжном
запутался в джунглях. Аплодисменты.

Все говорят – раскован я был,
подпрыгивал в такт, и топал, и хлопал.
А я лишь запомнил, как хотелось мне
за трубой идти,
и мед-пиво пить,
и мадонну любить…

Уж за полночь в вагоне электрички
Мы увидали двух парней из джаза
В компании подвыпивших девиц.
В прикрытых их глазах увидел я такое,
Что вспомнился мне Музыкант распятый,
вызванивающий свои вопросы
меж Солнцем и Землей.

Послушай ты, моя любимая мадонна,
послушай, как стучит в тревоге сердце.
Мед-пиво, и любовь, и дети —
все это есть у нас с тобой, родная.
Так для чего же это:
Тирли-тирли! К вам в дом? – Бомм…

Лобня, 13 января 1982 года

1985 год. Психотерапию вносят в реестр медицинских специальностей. Начинается перестройка, появляются кооперативные психологические центры. Меня приглашают в хозрасчетную Консультацию по вопросам семьи и брака при Мосгорисполкоме и Центр социально-психологической помощи «Диалог». Мы проводим групповые экспресс-тесты на психологическую совместимость пар, консультации супругов, коммуникативный тренинг. К нам приезжают иностранные специалисты – аналитики, гештальтисты, драматерапевты, роджерианцы, привозят литературу, проводят семинары и групповые тренинги.

Я изучаю драматерапию по трудам Якоба Морено (1946, 1959), гештальт-семинарам Фредерика Перлза (1969), групп-анализ по книгам Зигмунда Фулкса (1971, 1975), два года занимаюсь в американской гештальт-группе и аналитической группе. Прохожу все три ступени американской программы «Life Spring». Тут все рассчитано на массовое внушение, подражание

лидеру и социальную стандартизацию, зато я проверил на себе техники социально-психологического тренинга и начал проводить бизнес-тренинги на крупных промышленных предприятиях Москвы и Подмосковья.

Меня больше привлекает концепция «открытой встречи», разработанная Вильямом Шутцем (1967, 1969). По этому автору открытая встреча есть способ установления контакта между людьми, основанный на открытости и честности, осознания самого себя и своего физического «Я», ответственности, внимания к чувствам, ориентации на принцип «здесь и сейчас». Основное внимание в открытой встрече уделяется интеграции души и тела на основе специальных физических взаимодействий.

Психологический марафон

Я начинаю проводить 72-часовые марафоны, которые начинаются в пятницу в 14 ч. и заканчиваются в понедельник в 14 ч. Перерыв делается только на еду, на стол выкладывается все, что каждый принес с собой. Такая поляна очень сближает. Всем не до сна. Это как во время любовного свидания – сплошной экстаз. Обычные защиты слетают через пару часов, остальное время проходит как у детей природы, всё по-правдашнему, совершенно бесстыже.

В качестве разминки я использую совместные физические действия: глубокое дыхание в унисон, общий крик. Для знакомства предлагаю придумать псевдоним, разбиться на пары, молча посмотреть друг другу в глаза, ощупать руки партнера. Далее выполнение упражнений чередуется с обменом впечатлениями с партнером.

Эти упражнения помогают сосредоточиться на сознании текущего момента и на взаимодействии с окружением. Я помогаю участникам осознать язык тела, задавая вопросы: «Вы осознаете свою улыбку?», «Как, по-вашему, звучит ваш голос?», «Что делает ваша левая нога?» и т. п. Если невербальное поведение одного участника является реакцией на другого члена группы, я прошу обратиться к тому прямо. Таким образом облегчается осознание скрытых чувств и эмоциональных блоков.

В целях создания доверительной обстановки я поддерживаю попытки самораскрытия участников и выясняю их отношение к негативным реакциям некоторых членов группы. Одновременно подчеркиваю право каждого на высказывание любых реакций. Участнику, испытывающему чувство изоляции, предлагаю прорваться внутрь круга, образованному членами группы, взявшимися за руки. В парах использую прием «доверительного

падения», когда партнер подхватывает падающего навзничь участника у самого пола.

Осмелев, группа начинает испытывать меня на прочность, требуя на деле осуществления права каждого на высказывание любых реакций. Принимать негативные высказывания без оценок мне помогает эмпатическое слушание, при котором внимание направлено на определение эмоциональной модальности высказываний (подавленность, разочарование, раздражение) и их формы (оценочные сужения, критические замечания, скрытые упреки).

Я использую также активное слушание, перефразируя негативные оценочные и аффективно заряженные суждения в описание соответствующих чувств, связанных с актуальной групповой ситуацией. Ты-высказывания участников перевожу в Я-высказывания (вместо: «Гена, ты всегда несешь какую-то хрень!» – «Я чувствую сейчас раздражение, когда слушаю тебя»). Соперничество и враждебность между членами группы прорабатываю с помощью соответствующих физических упражнений.

Далее я фокусируюсь на трех планах группового процесса: непосредственного эмоционального взаимодействия участников, осознания своих эмоциональных реакций и вербального и невербального выражения их. Привлекаю внимание участников к переходам между указанными планами, а также к неточностям и ошибкам, возникающим при этих переходах. Тренирую обратную связь и взаимное принятие.

Используя активное эмпатическое слушание, вступаю в прямой эмоциональный контакт с участниками, минуя социальные маски. Вовлекаю членов группы участников в опыт исследования и принятия себя, открывая группе собственные сиюминутные переживания. И наконец с помощью включения участников во взаимную эмоциональную и физическую поддержку культивирую у них переживания взаимной теплоты, доверительной близости, «родства душ».

Передо мной буклет «Диалога» 1989 года, на первой странице – перечень услуг.

Группа общения – помогает научиться правильно воспринимать себя и окружающих, понимать отношения, складывающиеся между людьми, решать различные проблемы и конфликты, раскрепощать и развивать свои творческие возможности.

Психологический марафон – осуществляется сильное эмоциональное воздействие, которое помогает избавиться от

стереотипов восприятия себя и окружающих, преодолеть трудности в общении.

Буклет открывается моей статьей о психологическом марафоне.

«СТАРТ. Разглядываю тех, с кем предстоит провести 20 часов. Что-то похожее, наверное, испытывает укротитель в клетке с хищниками. Знаю: и меня сейчас изучают, фиксируют каждый промах, готовятся к своему „прыжку“. Ведь боится каждый, что буду загонять в угол, лезть сапогами в душу, при всех ворошить грязное белье. Вон как напряглись, смотрят исподлобья, сверлят глазами. Ничего, потом расслабятся.

Их восемь женщин и пять мужчин. Самой молоденькой на вид лет 20. Скорее всего, маменькина дочка. А этот лысоватый товарищ, вероятно, уже на пенсии. Все вертит на пальце ключи от машины, как рыбак подергивает наживку. Может, вдовец?

Даю первое задание: с закрытыми глазами найти приятную руку. Что может быть проще? Но маменькина дочка прижалась к стене, вытянула руки перед собой и испуганно таращит глаза. Владелец машины, нагнув голову, пытается захватить что-то большее, чем просто руку. Парень-тяжеловес с красным лицом смущенно хихикает и шевелит в воздухе растопыренными пятернями. Его хмуро ощупывает ярко накрашенная девушка. Женщина лет 40 в очках (педагог?) строго вопрошает меня, для чего я затеял все это непотребство?

Этого вопроса я и ждал. Усаживаю всех по-новому: счастливчиков рядышком со своей Приятной Рукой, остальных на свободные места. Объясняю, для чего эти игры. Чтобы создать ту давно забытую атмосферу детства, когда нам не мешали всякие комплексы и стереотипы.

Сразу договариваемся о правилах игры: обращаться друг к другу только на „ты“, быть максимально откровенными, непосредственно выражать свои чувства. За отказ участвовать в игре группа придумывает провинившемуся наказание, как в детской игре в фанты.

Через пару часов, сыграв в „джунгли“ и „запретный плод“, группа заметно разогрелась. Глаза блестят, на щеках здоровый румянец, рот у всех до ушей – нормальные люди, черт побери! Теперь танцевать! А то и перегореть можно, не хватит эмоций до конца марафона.

Потом каждый побывал по очереди „Роботом“ и „Оператором“. Неожиданно для всех мамина дочка обнаружила задатки лидера. Она быстрее и бережнее всех провела своего „Робота“ к цели. „Перепутье“ многих заставило задуматься: а что я выбираю в жизни? Лысоватый джентльмен был очень удивлен,

когда выяснилось: карьера была нужна ему лишь для успеха у женщин (что он мог бы иметь без всех этих трудностей, – невольно промелькнуло у меня).

За обедом у всех развязываются языки – эффект вагонного купе. Каждый торопится исповедаться – доверие за доверие. Хорошо сидим… Вечереет. Включаем свет. Ощущение такое, будто собрались давние приятели. Смотрят, блаженно улыбаясь, друг другу кажутся такими милыми. Сейчас я вам устрою. Играем в „супружеский бой“!

Мужчины пытаются быть галантными, дамы изображают воркующих японочек. Увы, через несколько минут кот вылез из мешка: они кричат, машут кулаками, негодуют. Вот он, товар лицом! Ничего-ничего, пусть посмотрят на себя и таких. Лучше сейчас, чем потом.

Негативных впечатлений масса. Самое время для „Электрического стула“. Послушать сейчас, как обрушиваются женщины на жертву-мужчину, а потом наоборот, можно подумать – собрались сплошь садисты, муже- и женоненавистники. Любовь к обобщениям особенно проявляется у женщины в очках (она таки оказалась завучем школы). Всю жизнь ждала мужчину мягкого по отношению к ней, но твердого по отношению к ее недругам. И что же? Или мямли, или глупцы-грубияны. Отсюда и вывод сделала: перевелись настоящие мужчины. Группа делает другой вывод: не ищи несуществующее. Хочу предложить ей ролевой тренинг, чтобы она освободилась от своего максимализма, стала более реалистичной и жизнерадостной. Но оставил это для разговора наедине.

Выяснилось, что „хихикающий медведь“ (так окрестили во время игры в ассоциации парня-тяжеловеса) вызывает у дам скорее желание опекать, чем любовную страсть. Посоветовал ему заняться в группе общения тренингом уверенности, спонтанности.

Накрашенная девушка к концу марафона перестала изображать секс-бомбу, терпеливо выслушала, что она производит впечатление динамистки, с ней тянет на приключение, а не на семейные узы. Слишком зациклена на себе. Это выглядит как самовлюбленность, безразличие к людям. Согласилась со мной, что нужно будет походить на группу, потренировать внимание к партнеру, умение вживаться в его внутренний мир.

ФИНИШ. За прощальным чаем, уставшие, расслабленно улыбаемся друг другу. Взаимное доверие оплачено тяжелым трудом души. Все выложились до последнего. Что дал нам марафон? Подводим итоги.

Первое. Лучше поняли себя, увидели со стороны главные свои

достоинства и недостатки.

Второе. Познакомились с групповыми методами работы над собой, испытали их на себе.

И третье. Почувствовали себя друзьями. У большинства есть желание продолжать работу вместе. Тут же создали группу.

А эта пара, которая любезничала еще со времен „приятной руки“, кажется, собирается обойтись без посторонней помощи. Что ж, удачи им!»

Фрагмент групповой сессии

Моя домашняя группа имеет обыкновение после сессии посидеть в кафе на первом этаже нашего дома, такая «группа после группы». Начало сегодня обычное, разговор ни о чем – разогреваются. Я выхожу открыть дверь припоздавшей Ларисе. По возвращении Слава делает мне комплимент: когда я выходил, все отметили, как мне идет сегодняшний прикид. Я говорю, что он в стиле шоумена Соловьева. Иван называет его проституткой власти.

Жанна: Значит, журналисты все же бывают продажными.

Иван: Я говорил про Соловьева.

Жанна (*перебивает*): В кафе ты говорил про всех, какие они честные.

Иван (*едва сдерживаясь*): Ты меня хочешь заткнуть?

Жанна (*спокойно*): Да, я хочу тебя заткнуть.

Иван (*кричит*): Тогда я говорю тебе – заткнись.

Жанна: Ты мне не дал сказать в кафе.

Жанна продолжает: на группе все играют в «хорошо сидим», она здесь расслабляется, отдыхает и ее не трогает, о чем здесь говорят. А в кафе Иван грубо влез в ее границы, настаивал, чтобы она изменила свое мнение.

Жанна: Иван, почему ты сказал тогда, что ты в ярости?

Иван: Я готов к такой разборке, если остальные не возражают.

Лариса: Я не буду участвовать в ней, я и в кафе быстро ушла. Меня покоробили обобщенные резкие негативные высказывания Жанны про журналистов и актеров. К сожалению, у меня нет сил защищать свою точку зрения, я избегаю конфликтов.

Жанна: Я не понимаю, почему я должна была по требованию Ивана смотреть этот гребаный фильм про Джексона.

Жанна вспоминает, как в школе ее посадили в центр круга и всем классом обсуждали, почему она разбила дружбу двух подруг. Пока подруга не возразила, что они теперь дружат втроем. Алик говорит о своей симпатии к Жанне и опасается, что она покинет группу. Она признается в таком желании: здесь слишком благостно, она скучает. Она переживает, что не может

защитить свою точку зрения. Вспоминает, как папа потребовал извиниться перед мамой, которую Жанна довела до слез. Она тогда почувствовала, что все против нее.

Алла: Я рада, что Жанна сегодня приоткрыла свои чувства и неважно, какие.

Я: Чтобы так осмелеть, надо знать, что не все против тебя. Иван не нуждается в поддержке, он может защитить себя сам. А за Жанну кто, кроме Алика?

Алла Жанне: Я за тебя. (*Пауза.*)

Я: Если я отождествлю себя с каким-то мнением, меня можно уничтожить вместе с ним.

Алик: Мне не важно мнение, мне важнее симпатия к Жанне.

Жанна: Мы с папой совсем недавно научились оставаться каждый при своем мнении. Он скандалил с мамой, она не поддавалась, оба оставались побитые. Я опасаюсь поддаться, меня тогда уничтожат.

Иван замечает, что разговор не конкретный. Напоминает, что в кафе речь шла о фильме про Майкла Джексона как педофила. Но он не виноват, родители этих детей сами подкидывали их ему, а детям нравилось, что он их любит.

Я: Иван говорит о своих впечатлениях. А не о понятиях, как Жанна.

Жанна: Тема педофилии для меня очень острая.

Лариса: Для меня это тоже острая тема, я тоже не буду смотреть этот фильм.

Разговор переходит на другое, и там разряжаются эмоции, связанные с первичной темой.

Валя спрашивает Жанну, что она сейчас чувствует, та молчит. Я говорю о страхе столкнуться с тем, что твои слова никому не нужны. Все согласно поддакивают. Валя признается, что когда Жанна не ответила ей на вопрос, ее это отбросило. Директор Вали гей, он не скрывает этого, ведет себя как истеричка. Она теперь не реагирует эмоционально, переводит разговор на деловые рельсы: что я должна сделать? Он пасует, тогда она говорит о своем недовольстве его жестким тоном, и он начинает оправдываться.

Иван обещает взять на вооружение способ Вали. Жанне хочется обнять Ивана. Они обнимаются. Я спрашиваю Ивана, не жалко ли ему ее? Нет, у него сначала злость, а потом становится стыдно. Если сразу будет стыдно или жалко, то оправдается ожидание родителей, они на этом играли.

Жанна вспоминает, как отец отлупил ее в четыре года, когда она ушла домой из его пьяной компании, а потом избил в 20 лет,

когда она ушла от мужа. Она приехала с вещами домой, мама позвонила папе, тот приехал и налетел на Жанну, мама его оттащила. Жанне было страшно. Он никогда не извинялся за это.

Иван плачет. Он понял сейчас, что Жанна очень похожа на его маму. Та тоже скрывает свои настоящие чувства. У мамы осталась обида на жесткость ее отца. Мама, как он ее, затыкала Ивана, подавляла его. Не то чтобы она такая, это у нее что-то включалось. Жанна вытирает глаза. Валя идет обниматься с Жанной. Жанна поняла, что часто не отделяет свое мнение от себя, в кафе она не отделила. Иван тоже это понял про себя.

Все сочувствуют несчастьям своих друзей, и лишь немногие радуются их успехам.

Оскар Уайльд

Внутри и вне группы

Зигмунд Фулкс (1971, 1975) сформулировал теоретические основы групп-анализа следующим образом. Суть человека социальна. Невротическая позиция приводит к конфликту из-за своей индивидуалистичности. Для освобождения от невротических симптомов надо научиться выражать их понятно для других. Изучить человека можно лишь внутри его естественной группы. В аналитической группе индивидуальные нарушения можно проследить в процессе межличностных взаимодействий.

Группа под руководством терапевта вырабатывает более честные способы коммуникации. При этом происходит «самообучение в действии»: пациент активно участвует в общегрупповом процессе, добиваясь понимания другими и одновременно пытаясь также понять их. Основной закон групповой динамики: группа лечит потому, что в целом она является эталоном нормы, от которого каждый член группы в отдельности отклоняется. Групповой анализ является психотерапией, осуществляемой самой группой и направленной на группу, включая ведущего.

Главную цель терапии Фулкс видел в самоактуализации. Психотерапевту не надо пытаться изменить пациента согласно собственным представлениям об образе так называемого нормального человека или сделать клиента идеально функционирующим в его среде. Пусть пациент сам освободится от тех сил, которые вредят развитию его личности или собственным источникам его развития.

Фулкс сформулировал основные методические принципы групп-анализа:

• Понимание того, что целостная групповая ситуация является основой для анализа всех межличностных взаимодействий в группе и для интерпретаций всех событий, наблюдающихся в ней.

• Следует добиться максимума взаимной осознанности и постоянно расширяющихся коммуникаций.

• Все основные события, происходящие в группе, должны быть поняты ее участниками так глубоко, чтобы они уяснили движущие силы реально сложившейся целостной ситуации.

Групповой психоанализ включает основные терапевтические факторы психоанализа: анализ защитных механизмов, катарсис (эмоциональное отреагирование), инсайт (осознание ранее неосознанных сил), проработка (изменение актуальных

отношений). К ним добавляются специфические факторы групповой психотерапии:

• Социализация – пациент через переживание группового принятия и принадлежности, а также выделения себя из группы выявляет такие феномены в своих социальных связях, как зависимость, изоляция и независимость.

• Отражение (зеркальная реакция) – возможность видеть в образах, поведении и проблемах других членов группы отражение различных аспектов собственного телесного, психологического и социального имиджа.

• Сгущение – складывание ассоциаций и символов, происходящее в обстановке взаимной стимуляции и раскрепощения.

• Резонанс – обмен членов группы информацией, эмоциональными воздействиями, интересом к определенным темам, уровнем развития.

• Взаимоподдержка – интерпретация от члена группы как от объекта идентификации принимается легче, чем от руководителя группы.

• Коммуникация – расширение и углубление экспрессии участников группы помогает им лучше выразить себя и понять других.

• Поляризация – сосуществование в группе противоположных составляющих: эдиповых и доэдиповых защитных механизмов, зависимости и автономии и т. д.

Группа становится большим, чем сумма составляющих ее членов. Возникает новое измерение – «матрица», «групповая сеть», «групповая душа». «Группа есть матрица интерперсональных отношений, и события, которые происходят в ней, являются межличностным феноменом. Эти отношения и эти события существуют буквально между двумя и более людьми; они не происходят в одном или другом человеке, но могут появляться только при взаимодействии двух или более людей» (Foulkes, Anthony, 1971, p. 258). Каждый член группы отражен в матрице в личностном, межличностном и надличностном плане. В матрице развивается личность каждого участника, как усложняются функции нейрона в нервной системе по мере ее усложнения.

Фулкс указывал, что руководителю группы практически невозможно следить за всеми участниками одновременно. Он концентрируется на общем межличностном поле, на матрице, в которой сталкиваются все эти бессознательные реакции. За всеми его поступками всегда должны стоять соображения о группе в целом. Руководитель формирует культуру и традиции группы, помогает справиться с разрушительными и

саморазрушительными тенденциями, постепенно делая их ненужными. Психотерапевт активизирует групповой процесс, вербализует в четкой словесной форме то, что группа может понять и разделить, интерпретирует бессознательные аспекты происходящего.

Разрешение на слова и поступки ведущий получает от группы, находясь внутри динамической ситуации, возникающей в ней. Он рассматривает любое явление, комментирует или толкует его на основе целостной ситуации, которая складывается каждый момент в группе, в то же время учитывает историю ее возникновения и возможные перспективы развития. Основная задача психотерапевта – обеспечить активное участие каждого пациента в групповом взаимодействии, освободить группу от зависимости от психотерапевта.

Члены группы одновременно имеют дело и с личным, и с коллективным бессознательным материалом, поэтому они с трудом осознают межличностные конфликты. Психотерапевт должен драматизировать эти конфликты, настаивать на повторении важных тем. Он может открывать собственные чувства, допускает проявления любви и ненависти к себе. От него требуется быть одновременно «дирижером» группы и ее «первым слугой». Он выясняет, что содержится в подтексте сказанного или увиденного и интересуется, почему это было сказано сейчас и в данной форме. Важнее всего для дирижера быть аутентичным, не стремиться играть роль безупречного отца или магического спасителя. Он должен олицетворять любовь к истине и воплощать демократические принципы. На стадии внедрения групповой культуры он более активен, затем ограничивается интерпретациями, а на поздних стадиях развития группы достаточно его присутствия.

> Ничто так не мешает естественности, как желание казаться естественным.
>
> *Франсуа Ларошфуко*

В группе развиваются два процесса: 1) отношения человека с другими людьми и с группой в целом; 2) урегулирование отношений группы и психотерапевта. Эта динамика соответствует проблеме ребенка, налаживающего отношения с окружающим миром, матерью как человеком, так и символом, а позже приспосабливающегося к треугольной эдиповой ситуации и к существованию, присутствию, статусу и значению отца.

Участники группы вначале испытывают тревогу, подозрительность, конкурируют за внимание терапевта, проявляя

чувства любви и гнева по отношению друг к другу. Терапевт не управляет этими чувствами, что позволяет проявиться тем аффектам и ролям, которые присущи пациентам в реальной жизни. Для каждого пациента необходимо установить контакт с наиболее важной родительской фигурой. Поэтому женщина-психотерапевт должна использовать свое мужское начало, чтобы выполнять роль отца: управлять агрессией, инициативой; мужчина-терапевт включает свое женское начало: чуткость, зависимость и т. п.

Фулкс описал продвижение членов группы к взаимопониманию от уровня символов и фантазий до уровня осознания смысла и значения. Он сравнил этот процесс с осознанием вытесненного в бессознательное в ходе индивидуального анализа. Фулкс выделил четыре уровня общения, на которых может одновременно функционировать группа:

1. Уровень текущих событий – рассказ о своей жизненной ситуации, происходящее здесь и сейчас в группе, восприятие психотерапевта как авторитетной фигуры.

2. Уровень переноса – отношения и взаимодействия членов группы рассматриваются в свете взаимных переносов. Группа может представлять собой семью, ее членов, братьев и сестер. Психотерапевт – отца или мать.

3. Уровень телесных или психических образов – каждый участник отражает бессознательные элементы Я партнеров. Члены группы могут проецировать друг на друга нежелательные и отвергаемые части своего Я, любимые или нелюбимые внутренние объекты или части объектов. Вся группа в целом символизирует собой мать или образ тела.

4. Первичный уровень – уровень первичных образов по Фрейду и архетипических образов коллективного бессознательного по Юнгу.

Луис Р. Ормонт (1967) разработал технику *бриджинга* (наведения мостов), которая активизирует групповой процесс и способствует быстрому самораскрытию, заблокированному вначале страхом участников перед новой ситуацией, незнакомыми людьми и пассивно-тревожным ожиданием активности руководителя. Прием бриджинга формирует эмоциональные связи между членами группы путем вовлечения их в значимую для них беседу. При этом можно задать вопрос члену группы, не принимающему участия в беседе, взаимодействии между двумя участниками. После рассказа пациента о своих чувствах можно спросить, кто чувствует то же, или спросить у группы, что сейчас чувствует переживающий

участник. Важно, что, описывая другого, человек невольно описывает себя.

Автор выделяет следующие способы формирования изменений у участников психоаналитической группы: «демонстрация стандарта» с предложением сформировать новую модель, наблюдение за новым поведением, иммунизация к регрессии, творческое использование регрессии, помощь участникам группы в понимании направлений развития.

Психотерапевт выполняет в группе функцию арбитра, ограничиваясь лишь толкованием сопротивления пациентов, стремящихся противостоять напору влечений (принцип*минимального структурирования*). Для облегчения переноса инфантильных чувств участников к их родителям аналитик, как правило, должен оставаться для членов группы загадкой, давая простор их фантазии (принцип *эмоционального нейтралитета*). Развитие группового невротического переноса требует его последовательного анализа и проработки совместно с группой по мере возникновения конфликтов между терапевтом и группой.

Важнейшим инструментом исследования группового процесса и отношения группы к аналитику является контрперенос как реакция ведущего на группу в целом и ее участников в отдельности. Руководитель может ожидать от группы особого внимания и вести себя соблазняющим образом. Под воздействием идеализированного переноса он может испытать ранее вытесненное и неприятное ему чувство превосходства. Во время внутригруппового конфликта терапевт может испытывать противоречивые чувства, желание занять определенную сторону в конфликте. Раздражение против какого-либо участника может привести к его игнорированию или наказанию (например, путем перевода его в роль аутсайдера или «мальчика для битья»). Скрытая агрессия аналитика на группу может проявиться в чувстве разочарования в группе, в групповой терапии, в психоаналитическом методе, в профессии психолога.

Ведущий может использовать группу или подходящего участника с целью компенсации собственных травматических детских переживаний. Проецируя черты, которые аналитик не приемлет в себе, на пациентов, он воспринимает их как «неизлечимых». Чрезмерное отождествление с каждым членом группы делает невозможной эффективную работу с ней. Поэтому психотерапевт должен сам пройти курс групп-анализа, а в начале профессиональной деятельности приглашать на групповые сессии супервизора или участвовать в балинтовской[5] группе.

Собрать стадо из баранов легко, трудно собрать стадо из кошек.

Сергей Капица

Куда вести

Чтобы следить за ходом группового процесса, ведущему необходимо иметь в виду следующее (Кочюнас, 2000):

• Кто где садится, приходя на занятие группы?

• Кто постоянно садится рядом?

• Кто садится ближе к ведущему, кто – дальше от него?

• Кто приходит на занятие раньше времени, кто вовремя, кто постоянно опаздывает?

• Кто на кого смотрит, когда говорит?

• Кто смотрит на ведущего, когда кто-либо говорит?

• Кто постоянно суетится, поглядывая на часы?

• Кто зевает или открыто скучает?

• Что говорится, а о чем не говорят?

• Кто на кого не обращает никакого внимания и ведет себя так, как будто он (а) не существует?

• Какие темы обходятся в группе?

• Кто как реагирует на отдельные темы?

• На кого нападают чаще, а на кого никогда не нападают?

• Кому помогают, а кто не получает никакой помощи?

• Как меняется поведение участников, когда кто-либо отсутствует? Кто по поводу этого выражает озабоченность, кто становится более активным, кто – более пассивным?

• Как проявляется несоответствие между словами и невербальным поведением?

• Из-за чего чаще всего возникает напряженность в группе?

Основные задачи ведущего – обеспечить активное участие каждого клиента в групповом взаимодействии, обозначать в четкой словесной форме то, что группа может понять и разделить, интерпретировать бессознательные аспекты происходящего. Хороший ведущий сам делает все вместе со всеми, открывает свои подлинные чувства и переживания, подавая пример остальным. Он ведет себя как активный, общительный, откровенный, ясно выражающийся человек, живо реагирующий, теплый, мягкий и дружелюбный. Несомненным ограничением для него является то, что в отличие от клиентов, он не может «грузить» группу своими личными проблемами. Кроме того, ведущий несет профессиональную ответственность за группу, которая оплачивает его труд.

В роли ведущего группы я последовательно выполняю следующие задачи.

• Оцениваю пригодность участников для работы в психотерапевтической группе, чтобы они не мешали, а помогали друг другу в достижении своих личных целей с помощью группового процесса.

• Перед включением в группу доступно объясняю участникам группы, что такое групповая психотерапия, каковы цели нашей группы и какими средствами мы сможем их достичь.

• Использую техники групповой работы, не злоупотребляя ими.

• Использую терапевтические факторы группы для стимуляции изменений в группе и жизни участников, для раскрытия потенциальных их возможностей.

• Служу примером продуктивного участия в работе группы.

• Понимаю смысл невербального поведения и как можно точнее интерпретирую невербальные реакции участников.

• Нахожу психотерапевтические решения в критических ситуациях жизни группы.

• Должным образом завершаю как каждую встречу, так и работу группы вообще.

• Объективно оцениваю сам и помогаю участникам оценить достигнутые результаты в работе психотерапевтической группы.

Я более или менее явно определяю порядок и темп работы, вношу в группу структуру, предлагая техники, направленные на усиление эмоций и повышение чувствительности к телесным ощущениям. Эксперименты организую таким образом, чтобы участники осознали области напряжения в своем теле и страх физической или эмоциональной близости, чтобы представить членам группы возможность поэкспериментировать с новыми формами поведения и высвободить свои чувства.

Важная роль ведущего заключается в полноценном присутствии и доступности для членов группы, а также в понимании своего субъективного бытия в мире. От меня требуется создать личностные отношения, раскрыть себя и осторожно конфронтировать с групповым сопротивлением. Я отвечаю за осознание своих переживаний в текущий момент и их использование в контексте группы.

Сконцентрирован также на поведении и чувствах участников группы, помогаю им в определении незавершенных событий прошлого, которые препятствуют эффективному функционированию в настоящем и прорабатывают их. Придерживаться принципа «здесь и сейчас», остаюсь самим собой при взаимодействии с членами группы, не нуждаюсь в поддержке

и восхищении со стороны группы.

Я делюсь собственным психологическим опытом и вступаю во взаимодействие с участниками группы, используя следующие способы содействия групповому процессу.

• Показываю образец подлинной жизни в группе.

• Формирую стиль взаимодействий, который ориентирован на взаимодействие между членами группы, а не на общение между мной и участниками.

• Обеспечиваю толерантность и принятие, которые облегчают спонтанное выражение чувств, связанных со значимыми событиями.

• Работаю над развитием атмосферы доверия, которая поощряет членов группы к принятию риска.

• Создаю атмосферу, в которой все неизвестное, не проговоренное, не случившееся оказывается столь же важным, как и все, что произошло в жизни.

• Обучаю членов группы умению концентрироваться на себе и своих чувствах.

• Поощряю членов группы к открытому выражению их чувств и ожиданий.

• Обучаю членов группы прямому и открытому обращению друг к другу.

• Помогаю членам группы в преодолении барьеров, препятствующих установлению прямой коммуникации между ними.

• Замечаю и обращаю внимание участников на занимаемые ими противоречивые, не соответствующие реальности позиции в жизни группы.

• Проявляю внимание к реакциям членов группы и, если это кажется уместным или необходимым, вовлекаю других участников в происходящее. Помогаю другим членам группы в получении терапевтической пользы от этого опыта.

• Привлекаю внимание к взаимодействиям, которые могут быть исследованы, предлагаю эксперименты, которые можно провести.

• Защищаю «козла отпущения» от словесных нападок других членов группы или от упрощенных указаний и советов друг другу.

• Способствую прямому выражению конфликта.

• Организую групповую дискуссию после того, как закончится конфликтное взаимодействие. Поощряю членов группы к тому, чтобы дать друг другу обратную связь и поделиться тем, что они испытали во время спора, чему они научились, какие чувства или события, пережитые ими в реальной жизни, схожи с чувствами или ситуацией в группе.

• Обращаю внимание на сопротивлении внутри группы, оказываю помощь участникам группы в осознании того, когда они сдерживают общее движение, почему и зачем.

• Помогаю переходить от поверхностных высказываний к глубоким переживаниям, от безличных, абстрактных вопросов к обсуждению личных проблем, от разговоров к действиям.

• Обеспечиваю поддержку при опробовании новых форм поведения.

• Помогаю членам группы в интеграции того, чему они научились в группе, и изыскании путей приложения этих знаний в повседневной жизни.

Я могу структурировать группу на основе одной из экзистенциальных тем – например, тревоги или вины, свободы или ответственности. При этом я делюсь с группой чувствами, возникающими здесь и сейчас. Полезными могут быть следующие вопросы.

• Нравится ли вам, как течет ваша жизнь?

• Если нет, что вы делаете с этим?

• Какие стороны вашей жизни удовлетворяют вас больше всего?

• Что мешает вам осуществить то, что вы хотите?

Формирование ответственности происходит в групповой форме и включает принятие следующих убеждений.

• Осознание того, что жизнь иногда устроена нечестно и несправедливо.

• Осознание того, что в конечном счете всем не избежать какой-то части жизненных страданий и смерти.

• Осознание того, что какова бы ни была близость с другими людьми, все равно я должен справиться с жизнью в одиночку.

• Встреча с базовыми вопросами моей жизни и смерти, благодаря которой я могу теперь проживать свою жизнь более честно и меньше вовлекаться в тривиальности.

• Осознание того, что я несу конечную ответственность за то, как я проживаю свою жизнь, независимо от того, сколько поддержки и руководства получаю от других

Наиболее используемыми приемами являются: молчаливое принятие; отражение эмоций – повторение эмоционально насыщенных слов участников; вербализация – эмпатическое перефразирование сообщения участников с выделением наиболее существенных и «острых углов». Большое значение я придаю терапевтическим метафорам, что снижает сопротивление.

Прежде чем вмешаться, когда в этом возникнет необходимость, в групповой процесс, я задаюсь вопросами, которые затем переадресовываю группе:

• Что сейчас происходит в группе?

• Как это все началось и поддерживалось, и как себя чувствуют участники группы?

• В каком направлении развивается групповой процесс, и в каком направлении группа избегает идти?

• Почему все произошло именно так, и почему трудно что-либо изменить?

Перед тем как вмешаться, я учитываю опасности блокировки процесса:

• вопросы, позволяющие мне лучше понять проблему (они приводят к интеллектуализации);

• любые версии, интерпретации, диагнозы (тогда я начну доминировать);

• выбор темы мною (давление на группу);

• переключение внимания на собственный опыт (не является эмпатическим сопровождением участников).

Терапевтические изменения в группе происходят по следующим направлениям:

• появляется стремление самому определять себя, а не быть отражением чужих ожиданий;

• возникает понимание, что, хотя в жизни можно изменить далеко не все, но всегда есть возможность изменить свое отношение к неизменному;

• принимаются собственные ограничения: для того, чтобы быть ценным, необязательно быть совершенным;

• приходит новое осознание «помех» для жизни в настоящем: увязание в прошлом, чрезмерное планирование будущего, желание одновременно сделать многое.

Эффективность терапии оценивается прежде всего по конкретным фактам из жизни пациентов; учитывается оценка положительных изменений их ближайшим окружением.

Как вести

Хорошему психологу группа необходима не для самоутверждения, а для удовлетворения потребности помогать людям в реализации их целей. При этом психолог обязан с уважением относиться к выбору целей и норм группы. В то же время он должен быть образцом человека, поведение которого отражает его жизненные ценности.

Личные качества, которые желательно иметь групповому терапевту

Психологическое присутствие предполагает способность к сопереживанию, эмоциональной вовлеченности в общение,

способность жить «здесь и сейчас, с нами», не отвлекаясь на что-то постороннее и задавая себе и участникам вопрос: «Что сейчас происходит? Что каждый из нас чувствует? О чем думает? Что мы с этим делаем?»

Личная сила подразумевает уверенность в себе и осознание своего влияния на других, готовность оказать бескорыстную поддержку. Это избавляет от компенсаторной потребности доминировать, помогает находить место для юмора в сложных ситуациях, не соскальзывая при этом на поверхностный уровень, позволяет видеть потенциал участников и дает им образец уверенного поведения.

Аутентичность – способность не играть роль терапевта, не прятаться за психологическими терминами, а быть самим собой, откровенным настолько, насколько это может быть полезным для группы. Терапевт, который доверяет своей природе, заражает этим и других.

Смелость нужна, чтобы стимулировать, а иногда и провоцировать участников на терапевтическую работу, идти на риск открытия своих чувств, быть готовым совершать ошибки и признавать их. Смелость также помогает терапевту обсуждать враждебные реакции участников группы вместо того, чтобы пытаться им понравиться.

Искренность заключается в готовности делиться с участниками своими сомнениями, неуверенностью, тревогой, изменениями настроения, в умении прямо и доброжелательно говорить участникам группы даже то, что они не хотят слышать, чтобы они могли осознать те стороны своей жизни, которые отрицают.

Вера в групповой процесс и энтузиазм помогает терапевту сохранять твердый и оптимистический взгляд на потенциал группы, получать удовольствие от своей работы, вдохновляет участников и внушает оптимизм.

Изобретательность и находчивость позволяют находить уникальные решения для трудных ситуаций и избегать надуманности и скуки, вызывать в других ощущение спонтанности и творческого полета, которые приводят к личностным изменениям.

Навыки невербального общения помогают выразить чувства лучше всяких слов.

Честность проявляется в способности задавать себе следующие вопросы:

• Какой потребности я служу, работая с группами? Что я получаю от этой деятельности?

• Вел ли я какую-нибудь группу для того, чтобы

удовлетворить собственные потребности в ущерб потребностям членов группы?

• Почему я веду себя в группе именно так? Какое влияние на членов группы оказывают мое отношение, ценности, чувства и поступки?

Эффективный групповой ведущий:

• Обладает высокой степенью доверия в групповом процессе и убежден, что группа способна двигаться вперед без директивного вмешательства с его стороны.

• Внимательно и чутко слушает каждого члена группы.

• Делает все, что возможно, чтобы внести свой вклад в создание атмосферы психологической безопасности для членов группы.

• Пытается проявлять эмпатическое понимание и принимать как отдельного индивида, так и группу в целом. Он не пытается вытолкнуть группу на более высокий уровень.

• Действует в согласии с собственным опытом и собственными чувствами, что означает выражение своих реакций «здесь и сейчас».

• Предлагает членам группы обратную связь и, если это соответствует моменту, сталкивает членов группы с особенностями их поведения; он избегает осуждающих высказываний и говорит о том, как на него влияет поведение группы.

Неэффективный ведущий:

• Манипулирует группой для достижения конкретной, но не заявленной цели.

• Использует плановые упражнения, предназначенные для того, чтобы вызвать конкретные эмоции.

• Позволяет членам группы нападать друг на друга или постоянно настаивать на выражении враждебности.

• Давит на членов группы, чтобы они принимали участие в групповых упражнениях.

• Постоянно комментирует групповой процесс.

• Прячется за ролью «ведущего эксперта», эмоциональной отчужденностью и анонимностью.

Профессиональные навыки, необходимые ведущему группы *(Д. Кори, 2003)*

Приемы	Что делать	С какой целью
Активное слушание	Проявить внимание к вербальным и невербальным аспектам общения без оценивания	Способствовать росту доверия и склонности участников к самораскрытию и исследованию
Переформулировка	Повторить своими словами то, что сказал участник группы, чтобы уточнить значение его высказывания	Решить, правильно ли ведущий понял утверждение участника; обеспечить поддержку и понимание
Разъяснение	Упростить высказывание участника путем сосредоточения на сути сообщения как на чувственном, так и на рациональном уровне	Помочь участнику разобраться в противоречивых и запутанных чувствах и мыслях; достичь значимого понимания сказанного
Подведение итогов	Объединить важные элементы взаимодействия или сессии	Избежать фрагментации и дать направление сессии; обеспечить непрерывность и смысл
Расспрашивание	Задавать открытые вопросы, которые побуждают к самоисследованию: «что» и «как» происходит в поведении	Вызвать дальнейшее обсуждение; получить информацию; стимулировать мышление; увеличить понимание и концентрацию; обеспечить дальнейшее самоисследование
Интерпретация	Предлагать возможные объяснения некоторых действий, чувств и мыслей	Способствовать более глубокому самоисследованию; обеспечить новую точку зрения для рассмотрения и понимания поведения

Приемы	Что делать	С какой целью
Сопоставление	Побуждать участников к нахождению несоответствия между их словами и действиями или телесными и вербальными сообщениями; указывать на противоречивую информацию или сообщения	Способствовать объективному самоисследованию; обеспечить полное использование потенциальных возможностей; вызывать понимание внутренних противоречий
Отражение чувств	Сообщать понимание содержания чувств	Дать участникам знать, что их услышали и поняли не только на уровне слов
Поддержка	Обеспечить поддержку и подкрепление	Создать атмосферу, которая поощряет участников удерживать желательные формы поведения; обеспечивать поддержку, если участники столкнутся с трудностями; упрочивать доверие
Сочувствие	Идентифицироваться с участниками путем принятия их системы координат	Способствовать доверию в терапевтических отношениях; сообщать свое понимание и поощрять более глубокие уровни самоисследования
Содействие	Устанавливать ясные и прямые коммуникации в пределах группы; помогать членам группы принимать увеличивающуюся ответственность за направление работы группы	Содействовать эффективному общению среди членов группы; помогать им в достижении собственных целей в группе
Инициация работы	Вовлекать группу в работу и вводить новые направления	Предотвратить бесполезные групповые колебания; увеличить темп группового процесса
Целеполагание	Планировать определенные цели для группового процесса и помогать участникам ставить конкретные и значимые цели	Задать направление действиям группы; помочь участникам выбрать и уточнить цели
Оценивание	Оценивать протекание группового процесса, а также индивидуальную и групповую динамику	Способствовать более глубокому самосознанию и лучшему пониманию динамики и направления работы группы

Приемы	Что делать	С какой целью
Предоставление обратной связи	Выражать конкретные и честные реакции, основанные на наблюдении поведения участников группы	Предложить внешнее видение того, как человек вступает в отношения с другими; увеличить самоосознание участников
Советование	Предлагать советы и информацию, подсказки и идеи для новых форм поведения.	Помогать членам группы развивать альтернативные способы мышления и действия
Защита	Защищать членов группы от ненужных психологических рисков в группе	Предупредить участников относительно возможных рисков от участия в группе; уменьшать эти риски
Раскрытие себя	Раскрывать реакции на события «здесь и теперь» в группе	Облегчить более глубокие уровни взаимодействия в группе; создать доверие; моделировать способы сообщения информации о себе другим людям
Моделирование	Демонстрировать желательное поведение через действия	Обеспечить примеры желательного поведения; вдохновить участников на полное развитие их потенциала
Работа в тишине	Сдерживать вербальные и невербальные коммуникации	Принять во внимание рефлексию и ассимиляцию; обострить внимание; интегрировать эмоционально окрашенный материал; помочь группе использовать ее собственные ресурсы
Закрепление	Вмешиваться с целью прекращения непроизводительного поведения в группе	Защитить участников; увеличить продуктивность группового процесса
Завершение	Подготовить группу к завершению сессии или завершению ее истории	Подготовить членов группы к ассимиляции, интеграции и к применению изученного в группе в каждодневной жизни

Трудности и ошибки

Поиск «козла отпущения» служит обычно разрядке накопившейся групповой агрессии. Не каждый участник, оказавшийся в этой роли, способен справиться с враждебным отношением группы.

Для преодоления такой ситуации я решаю следующие задачи:

• Тщательно отбираю участников, чтобы по возможности избежать попадания в группу потенциальной жертвы.

• Оберегаю и защищаю потенциального «козла отпущения» в начале работы группы.

• Помогаю «козлу отпущения» понять свое поведение и действия, которые приводят его к такому положению в группе.

• Помогаю «козлу отпущения» открыть свои чувства группе, чтобы она приняла решение о своих дальнейших действиях.

• Обращаю внимание участников на моменты поиска «козла отпущения».

• Организую дискуссию о происходящем в группе.

• Объясняю процесс поиска «козла отпущения» в группе.

• Предлагаю ролевые игры, чтобы найти альтернативные способы удовлетворения тех потребностей группы, которые стимулируют поиски «козла отпущения».

• Направляю внимание группы на другие проблемы.

• Предлагаю участникам группы контролировать свое поведение.

• Временно блокирую общение участников с потенциальной жертвой.

• Решительно прекращаю травлю, используя свой авторитет.

• Предлагаю группе сделать небольшой перерыв.

• Если нет иного варианта – предлагаю «козлу отпущения» покинуть группу и затем участвую в обсуждении произошедшего, критически рассматривая собственное поведение.

В продуктивный период работы группы некоторые участники могут образовать **тайную коалицию** для наслаждения комфортом близких и безопасных отношений. Образование пар в группе носит защитный характер, когда участники изолируются от группы и меня. Я предлагаю обсудить подобное поведение как форму отказа от групповой работы.

Чтобы справиться с этой проблемой, я предпринимаю следующие действия:

• Перед началом работы заключаю с группой договор, согласно которому все участники будут следить за тем, чтобы ничего подобного не происходило.

• Игнорирую поведение пары в расчете на ее спонтанный распад.

• Вовлекаю одного из членов пары в общую дискуссию, при этом пара распадается хотя бы временно.

• Призываю пару участвовать в общей работе группы, хотя это может вызвать у участников воспоминание об авторитарном школьном учителе.

• Привлекаю внимание группы к поведению пары, чтобы

группа сама решила эту проблему.

Формирование сопротивляющейся подгруппы вокруг **отрицательного лидера** может заблокировать работу группы и привести к ее распаду. Участники подгруппы постоянно опаздывают на занятия, спорят с психологом или молча демонстрируют свое несогласие с ним, ведут себя враждебно, саркастически. В такой ситуации я предпринимаю следующие действия:

• Показываю группе свое чувство дискомфорта в расчете, что это обезоружит «противника».

• То игнорирую, то неожиданно привлекаю внимание группы к происходящему.

• Ставлю на обсуждение соперничество отрицательного лидера со мной.

• Вступаю в открытую конфронтацию с ним, чтобы обнаружить его притязания на власть в группе.

• Говорю с отрицательным лидером один на один, чтобы лучше понять мотивы его поведения.

Участника, покидающего группу, прошу сообщить о своем решении группе и обосновать его. Для этого разговора выбираю окончание сессии, чтобы избежать более широкого и травматического обсуждения. Не допускаю давления на участника с целью убедить его продолжать работу, просто приглашаю его на следующую сессию. В случае отказа на индивидуальной сессии предлагаю ему обсудить вопрос о дальнейшей работе в группе. Поскольку участники группы в такой ситуации испытывают болезненные чувства, я вскрываю и анализирую их на следующей групповой сессии.

Причины прекращения работы, за которые ответственен сам участник:

• неспособность выдержать давление других участников, их негативные реакции;

• боязнь возможного негативного воздействия проблем и нарушений других участников;

• ригидные психологические защиты;

• усилившийся страх самораскрытия и возникновения близких отношений;

• ярко выраженная интровертированность;

• несовместимость групповой работы с продолжающейся в это время индивидуальной или семейной терапией;

• интенсивные соматические (психосоматические) жалобы;

• критические обстоятельства в жизни участника.

Работая с группой, я не забываю, что могу чего-то не знать, чего-то не уметь, ошибаться. Сразу признаю неминуемые ошибки,

предлагаю подумать вместе, спрашиваю совета группы, прислушиваюсь к мнению участников, пытаюсь выявить вопросы, которые волнуют их. Спрашиваю, что было интересно, что участники хотели бы обсудить подробнее, что им понравилось, что не понравилось. Выполняю все групповые нормы, ведь я такой же участник, как и все остальные, основное, что отличает меня – это понимание того, что происходит, и при необходимости – планирование того, что будет происходить дальше.

Причины неудач, за которые ответственен ведущий: неудачный отбор участников в группу и недостаточная подготовка их к работе; непригодный стиль руководства группой, нарушение правил конфиденциальности, необъективность по отношению к участникам группы; стремление любой ценой угодить участникам, чтобы понравиться им.

Причины неудач, связанные со взаимоотношениями участника и ведущего: моя неприязнь к участнику или участника ко мне, слишком агрессивное межличностное взаимодействие между участником и мною.

Причины, связанные с групповым процессом: появление подгрупп, особенно направленных против какого-либо участника; «провокатор» в группе, постоянно вызывающий тревогу у кого-либо из участников, особенно когда я терпимо отношусь к такому поведению; дезорганизация работы группы не решаемыми конфликтами.

Уменьшить потери помогает тщательный подбор участников, правильная подготовка их к групповой работе, постоянное обеспечение баланса «получения и отдачи» каждого участника, своевременное выявление и решение конфликтов и неотложная работа с негативными чувствами.

Типичные ошибки начинающих групповых терапевтов

• Слишком детально, а порой туманно и сложно что-то объясняют;

• задают слишком много вопросов;

• не задумываются о последствиях вмешательства;

• недостаточно продумывают последовательность своих действий или расписывают тренинг по минутам;

• ориентируются лишь на одну стратегию или метод;

• пытаются применить в группе метод, успешно использованный в другой группе, без учета их различий, полагая, что методы срабатывают сами по себе; это создает искусственную, неестественную ситуацию;

• спешат применить тот или иной метод без учета того, готовы ли участники его принять, или долго подготавливают

применение метода, вызывая у клиентов апатию;

• стремятся подогнать результаты используемых методов под ожидаемые, не принимая во внимание то, что происходит в действительности;

• игнорируют групповую динамику;

• уделяют слишком много или недостаточно внимания к какой-либо проблеме участника или группы;

• позволяют одному или двум участникам все время доминировать в группе;

• спешат решить или интерпретировать возникшую проблему, блокируя групповую дискуссию;

• навязывают свои советы;

• пытаются шутить, когда это не соответствует настроению группы, и может показаться, что терапевт хочет избежать обсуждения серьезного вопроса;

• лишают себя и других права на ошибку;

• отождествляются с проблемами участников или недостаточно контролируют свои тревожные, враждебные и эротические чувства по отношению к участникам;

• предпочитают единомышленников, представителей своего пола и других людей, похожих на себя;

• враждебно относятся к оппонентам или к лицам противоположного пола, молчаливо поддерживая такое отношение у членов группы;

• поспешно и горячо защищаются от упреков и нападок, хвалятся и самоутверждаются за счет других;

• отказываются от личного эмоционального участия в группе, формально реагируют, когда группа ожидает личного мнения ведущего;

• будучи отягощены собственными тяжелыми переживаниями, центрируют группу на себе;

• пытаются утаить какие-то собственные цели или нечетко их формулируют;

• используют группу в собственных интересах (достичь популярности, утвердить свой авторитет, удовлетворить свою потребность в любви и т. п.);

• стремятся поддерживать отношения с участниками группы за ее пределами.

Во избежание перечисленных ошибок групповой терапевт должен пройти курс применения теории и методов группового консультирования, иметь личный опыт участия в тренинговых группах, наблюдения за работой групп под руководством опытных специалистов и практику самостоятельного ведения группы под профессиональной супервизией.

Из самоотчета студентки

Уважаемый Геннадий Владимирович! Хотела несколько выразить несколько слов благодарности в Ваш адрес и в адрес групповой психотерапии. На личном опыте убедилась в эффективности именно групповой психотерапии. Если терапевт на личной терапии говорит тебе, что у тебя все хорошо и проблем как таковых нет, ты радуешься, даже успокаиваешься, но в душе не веришь. У меня, правда, было всего две робкие попытки личной консультации с психологом. Эти два человека мягко намекнули мне, что проблем у меня нет, но есть проблемы у моего ближайшего окружения.

И только практика групповой психотерапии помогла мне понять и главное мягко скорректировать свою сущность, а потом уж поведение и поведенческие реакции. Совершенно случайно в группу мне попадались люди с зеркальными запросами, и они мне давали мощную обратную связь именно своими примерами. Одна сложность – надо быть или очень смелым, чтобы самостоятельно прийти в групповую психотерапию, или тебя туда должен кто-то привести, кому ты доверяешь. Я пробовала сама.

Вам отдельное спасибо за ваши провокационные техники преподавания. Не скрою, у многих они вызывали негативную реакцию, в том числе у меня. Мне было сначала непонятно, зачем вы так долго на первой встрече обсуждали вопрос о длительности перерыва в 10 или 15 минут, зачем выделили Лизу как личность, принизив остальных. Потом я поняла, что в памяти не осталось ничего из того теоретического материала, о котором вы говорили. Он действительно хорошо, подробно и структурированно описан в Ваших книгах. Зато яркими пятнами остались в памяти все Ваши провокационные техники. Спасибо Вам.

Практикум

Материалы для участника

Не возлагайте слишком больших надежд на группу, но и не будьте слишком пессимистичны. Единственная возможность установить, что же даст вам работа в группе – это активно участвовать в ней. Экспериментируйте. Не старайтесь понравиться, быть милым или умным. Вы можете выражать все, что чувствуете и думаете, в том числе и агрессию, и что-то наивное. В группе у вас есть шанс такого самовыражения, какого вы не допускали раньше в повседневной жизни.

Если вы слишком много говорили, у вас есть возможность научиться слушать других, учитывать их пожелания. Если же, наоборот, обычно в компаниях вы считались молчуном, то здесь вы можете попытаться чаще говорить. У молчащего значительно меньше шансов получить от других участников важные сведения о себе; кроме того, они могут подумать, что вы только наблюдаете и оцениваете их. Своим молчанием вы лишаете других возможности воспользоваться вашим опытом.

Решайте сами, насколько раскрываться, но не ждите долго. Чем дальше будете откладывать активное участие в группе, тем труднее будет начать. Вы должны быть наиболее откровенны, когда вам скучно. Нечестно сидеть в группе и испытывать скуку, а после этого говорить, что было скучно. После этого вы уже ничего не измените.

Если что-либо испытываете по отношению к группе или к некоторым участникам, обязательно выскажите. Говорите при этом не только о том, что вы думаете, но и о том, какие чувства вы испытываете. Не говорите безличностно или используя «мы». Как правило, это означает снятие с себя ответственности за свое высказывание. Говорите всегда «я». Не говорите: «Нам нужна пауза». Скажите лучше: «Я устал и хотел бы отдохнуть, кто за это?»

По возможности обращайтесь к конкретному члену группы. Не говорите: «С некоторыми членами группы мне приятно работать». Лучше сказать: «Мне легче всего сегодня с тобой, Игорь, и с тобой, Лена». Если кто-нибудь говорит что-либо о вас, реагируйте – неважно, положительной или отрицательной будет ваша реакция. Это повышает доверие в группе. Однако не спешите слишком быстро со всем соглашаться или сразу все отвергать. Не навешивайте ярлыки ни на себя, ни на других. Реагируйте на

ведущего. Делая это, вы сможете лучше понять свои реакции на авторитеты вообще.

По возможности меньше спрашивайте. Вопросы, нацеленные только на сбор информации, часто превращаются в пристрастный допрос, в ходе которого допрашиваемого загоняют в угол и вынуждают использовать защитные механизмы. Лучше высказывания о себе, чем инквизиторские вопросы. Если вопросов все же не избежать, перед их постановкой кратко объясните, что заставляет вас задать их. Не говорите: «Володя, что ты будешь делать, если на тебя нападает начальник?» Лучше сказать: «Я чувствую себя скованным, когда на меня нападает Игорь. Мне кажется, Андрей, когда он нападает на тебя, ты испытываешь то же состояние. У тебя есть какие-то способы выходить из таких ситуаций?»

Обратите внимание на то, содержится ли в ваших вопросах информация, которую другой человек может не понять. Так, например, вопрос «Почему ты так часто носишь серое платье?» лучше заменить следующим: «Мне не нравится, когда ты приходишь в сером платье. Это напоминает мне о том, что ты очень часто говоришь скучные вещи. Мне бы хотелось видеть в тебе больше жизни».

Не задавайте вопроса «почему?», он провоцирует психологические спекуляции. Конкретный ответ вы получите на вопрос «что?» или «как?». Не спрашивайте: «Почему ты так враждебно разговариваешь со мной?» Лучше спросить: «Какие чувства ты испытываешь ко мне?» На первый вопрос, возможно, последует ответ: «Потому, что ты сам резок». На второй же вопрос вероятен следующий ответ: «Я чувствую угрозу с твоей стороны и хочу показать тебе, что и я могу быть жестким».

Не интерпретируйте поведение других, избегайте ярлыков и оценок. Лучше выразить свою эмоциональную реакцию. Не говорите: «Аня, ты говоришь слишком мало, наверное, потому, что боишься сказать что-нибудь глупое, банальное». Лучше сказать: «Аня, меня огорчает то, что ты ничего не говоришь. Мне интересно, что ты думаешь и чувствуешь».

Если кто-то говорит о своих наболевших проблемах, не спешите прерывать его и утешать. Человек совершенствуется, переживая боль, – позвольте ему иногда это. Избегайте советов. Ваши мысли и чувства, высказанные другому, ценнее любого совета. Если вам хочется поговорить о событиях вне группы, попытайтесь связать их с переживаниями, относящимися к группе.

Обращайте внимание на бессловесные сигналы у себя и у других. Вы, например, можете сказать: «Сергей, я вижу, ты часто

смотришь на часы. Тебе неинтересна эта тема? Может, ты хочешь поговорить о чем-то другом?» В таком же стиле вы можете рассказывать о своих переживаниях. Например: «Я часто избегал встречаться взглядом с тобой, у меня сильно билось сердце, было напряжено лицо и руки, потом я расслабился и стал улыбаться тебе, моя тревога прошла, мне стало интересно и захотелось не только слушать, но и говорить».

Избегайте побочных разговоров (парами, группками). Возможно, вам скучно или трудно участвовать в беседе, поскольку остальные говорят безостановочно. Поделившись с другими информацией, вы может восстановить утраченный контакт с группой. Остальные участники группы должны побеспокоиться о том, чтобы прервать побочные разговоры.

Нежелательно между встречами обсуждать с другим участником переживания и проблемы. Это ведет к тому, что из группового процесса выпадают, возможно, самые важные вещи. Кроме того, тайные сношения настораживают остальных. Не вступайте в деловые или интимные отношения с участниками группы. Соблюдайте тайну группы, сохраняйте конфиденциальность участников. Вы можете рассказывать другим, что пережили в группе сами, но не распространяйтесь о том, как и что именно происходило на встрече. Не допускается причинение физических травм партнерам, осуждаются пропуски занятий и регулярные опоздания, образование тайных пар и подгрупп, случаи лжи и нарушения тайны группы.

Иногда вам захочется «уйти», когда вы столкнетесь с неприятной для вас информацией. Обратите внимание на то, какие пути «ухода» вы попытаетесь предпринять: это могут быть иронические замечания, абстрактные рассуждения на определенную тему, жаркий спор на отвлеченную от происходящего в группе тему и т. п.

Широко распространенной формой «ухода» является молчание и пассивность. Пассивные члены группы вредят не только себе, но и другим участникам, для которых они не могут быть источником личностного резонанса. Например, вас удручает реакция группы на ваше сегодняшнее раздражение, и у вас возникает желание умолкнуть или уйти. Однако вы можете выбрать и другой, более конструктивный путь. Вы можете сказать себе: «Сергею, Гале и Ольге не нравится сегодня мое настроение. Важно ли мне это? Я нахожу, что имею право испытывать те чувства, которые испытываю. Пусть даже мое поведение вызывает у них негативную реакцию».

Каждый член группы имеет право в любой момент прекратить свое участие в какой-либо групповой ситуации и рассчитывать в

этом на поддержку ведущего. Причины своего решения полностью прекратить занятия участник должен объяснить группе.

Итак, группа является местом, где вы можете свободно и безопасно показать себя с разных сторон. Попытавшись здесь, вы сможете что-то затем перенести в обычную жизнь. Старайтесь применять в жизни то, что узнали и чему научились в группе. Не ждите, что все изменится сразу. Дайте себе время изменить себя и свою жизнь в нужном направлении.

Оценка своего участия в работе группы

Оцените свои действия по 10-балльной шкале.

1. Насколько вы чувствуете себя включившимся в эту встречу?
2. Часто ли сегодня хотелось участвовать в работе группы?
3. Насколько активным вы чувствовали себя сегодня?
4. Как часто хотели рисковать?
5. Насколько сегодня доверяли участникам группы?
6. Насколько сегодня доверяли ведущему?
7. Насколько сегодняшняя встреча побуждала решать свои проблемы, настоящую жизненную ситуацию, находить возможные способы решения?
8. Насколько сегодняшняя встреча затронула ваши чувства?
9. Много ли вы сегодня заботились о других участниках?
10. Хотелось ли сегодня делиться своими мыслями и чувствами?
11. Насколько ясные цели были у вас на сегодняшней встрече?
12. Хотелось бы вновь встретиться с группой после сегодняшней встречи?
13. Насколько целесообразной и жизнеспособной показалась вам группа?
14. Насколько сплоченной кажется группа?
15. Насколько продуктивной была сегодняшняя встреча?

Самооценка готовности к работе в группе

Оцените свои действия по 5-балльной шкале.

1. Я стараюсь быть активным членом моей группы.
2. Я готов лично включиться в работу группы и поделиться своими текущими проблемами.
3. Я считаю, что готов попробовать новые способы поведения в этой группе.
4. Я стараюсь выразить свою реакцию на происходящее в

группе.

5. Я в силах рассказать о том, что может помешать мне чувствовать себя в группе в безопасности.

6. Я пытаюсь дать другим знать, как они на меня воздействуют в конкретный момент.

7. Я стараюсь ясно представлять себе свои задачи и то, что хочу получить от группы.

8. Я внимательно слушаю окружающих и прямо им отвечаю.

9. Я делюсь своим восприятием других, давая им обратную связь: говорю, какими я их вижу, и как они на меня воздействуют.

10. Я в состоянии заявить о моих страхах, сомнениях и тревогах, касающихся участия в работе группы.

11. Я готов участвовать в различных групповых упражнениях.

12. Я в целом охотно посещаю сессии группы.

13. Я могу поддержать других, не занимаясь их спасением.

14. Я активно участвую в создании доверительной атмосферы в группе.

15. Я готов выслушать и осмыслить то, что говорят мне другие участники группы о моем поведении, не оправдываясь и не защищаясь.

16. Я отмечаю и выражаю мои реакции по отношению к ведущим.

17. Я пытаюсь приложить уроки, полученные в группе.

18. Я не навешиваю ярлыков ни на себя, ни на других членов группы.

19. Я не расспрашиваю других участников и не даю им советов.

20. Я беру на себя ответственность за то, что получаю от группы, и за то, что упускаю.

Легко ли вам работать в группе?

Ответьте на следующие вопросы: «Да», «Нет» или – в исключительном случае – «Сомневаюсь».

1. Я критичен к товарищам.

2. У меня возникает тревога, когда в группе начинается конфликт.

3. Я склонен следовать советам лидера.

4. Я не склонен создавать слишком близкие отношения с товарищами.

5. Мне нравится дружественность в группе.

6. Я склонен противоречить лидеру.

7. Испытываю симпатию к одному-двум определенным товарищам.

8. Избегаю встреч и собраний в группе.

9. Мне нравится похвала лидера.

10. Я независим в суждениях и манере поведения.

11. Я готов стать на чью-либо сторону в споре.

12. Я склонен руководить товарищами.

13. Радуюсь общению с одним-двумя друзьями.

14. При проявлении враждебности со стороны членов группы я внешне спокоен.

15. Я склонен поддерживать настроение всей группы.

16. Не придаю значения личностным качествам членов группы.

17. Я склонен отвлекать группу от ее целей.

18. Испытываю удовлетворение, противопоставляя себя лидеру.

19. Хотел бы сблизиться с некоторыми членами группы.

20. Предпочитаю оставаться нейтральным в споре.

21. Мне нравится, когда лидер активен и хорошо руководит.

22. Предпочитаю хладнокровно обсуждать разногласия.

23. Я недостаточно сдержан в выражении чувств.

24. Стремлюсь сплотить вокруг себя единомышленников.

25. Недоволен слишком формальным (деловым) отношением.

26. Когда меня обвиняют, я теряюсь и молчу.

27. Соглашаюсь с основными направлениями в группе.

28. Я привязан к группе в целом больше, чем к определенным товарищам.

29. Я склонен затягивать и обострять спор.

30. Стремлюсь быть в центре внимания.

31. Я хотел бы быть членом более узкой группы.

32. Я склонен к компромиссам.

33. Испытываю внутреннее беспокойство, когда лидер поступает вопреки моим ожиданиям.

34. Болезненно отношусь к замечаниям друзей.

35. Могу быть коварным и вкрадчивым.

36. Я склонен принять на себя руководство в группе.

37. Я откровенен в группе.

38. У меня возникает нервное беспокойство во время группового разногласия.

39. Предпочитаю, чтобы лидер брал на себя ответственность при планировании работ.

40. Я не склонен отвечать на проявления дружелюбия.

41. Я склонен сердиться на товарищей.

42. Я пытаюсь вести других против лидера.

43. Легко нахожу знакомства за пределами группы.

44. Стараюсь избегать быть втянутым в спор.

45. Легко соглашаюсь с предложениями других членов

группы.

46. Сопротивляюсь образованию группировок в группе.

47. Когда раздражен, я насмешлив и ироничен.

48. У меня возникает неприязнь к тем, кто пытается выделиться.

49. Предпочитаю меньшую, но более интимную группу.

50. Пытаюсь не показывать свои истинные чувства.

51. Становлюсь на сторону лидера в групповых разногласиях.

52. Я инициативен в установлении контактов в общении.

53. Избегаю критики товарищей.

54. Предпочитаю обращаться к лидеру чаще, чем к другим.

55. Мне не нравится, что отношения в группе слишком фамильярны.

56. Люблю затевать споры.

57. Стремлюсь удерживать свое высокое положение в группе.

58. Склонен вмешиваться в контакты знакомых и нарушать их.

59. Я склонен к перепалкам, задирист.

60. Я склонен выражать недовольство лидером.

Зависимость: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54. ***Независимость:*** 6, 11, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.

Общительность: *5*, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52. ***Необщительность:*** 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.

Принятие «борьбы»: 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59. ***Избегание «борьбы»:*** 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Количество ответов «Да» суммируется с количеством ответов «Нет» как уменьшаемое и вычитаемое. Если остаток приближается к 20, можно говорить об истинном преобладании той или иной устойчивой тенденции, проявляющейся и за пределами данной группы. Если количество положительных и отрицательных ответов в одной паре примерно одинаково, можно говорить о внутреннем конфликте по данному параметру личности. 3–4 ответа «Сомневаюсь» по отдельным тенденциям оцениваются как признак нерешительности, астеничности, либо могут свидетельствовать об избирательности в поведении и тактической гибкости.

Включенность в группу

Участники оценивают друг друга, отвечая на вопрос «да» или «нет».

1. Вовремя приходит на встречи.

2. Редко пропускает сессии.

3. Справляется об отсутствующих участниках.

4. Вербально реагирует на одежду, позу и выражение лица участников.

5. Задает вопросы, касающиеся других участников.

6. Замечает изменения в поведении других участников.

7. Обсуждает свои личные достижения и неудачи.

8. Выражает свои мысли и чувства достаточно ясно для других участников.

9. Упоминает прежние дискуссии.

10. Обращается к другим по имени.

11. *Его легко обидеть или смутить.

12. *Любит командовать.

13. Пытается защититься, если кто-то нападает на него.

14. *Проявляет своей позой или выражением лица поглощенность самим собой или скуку, когда говорят другие.

15. *Прерывает другого, чтобы начать свой собственный длинный монолог.

16. Обращается главным образом к участникам, а не к терапевту.

17. *Говорит другим участникам, что чувствует себя выше или ниже их.

18. *Делает резкие замечания другим участникам.

19. То, что он говорит, кажется полезным другим участникам.

20. Бывает, что ему снятся другие участники.

21. Пытается вовлечь в дискуссию более тихих участников.

22. Выражает симпатию или неприязненные чувства другим участникам.

23. Выказывает сочувствие и сопереживание другим участникам.

24. Делает личные замечания в адрес ведущего.

25. Выражает озабоченность последствиями различных взаимодействий между участниками.

26. Поддерживает надежду в других участниках.

27. Без всякого подталкивания участвует в дискуссиях.

28. *Проявляет подозрительность в отношении мотивов терапевта.

29. Проявляет интерес к совместному с участниками времяпрепровождению вне сессии.

30. *Стесняется открывать другим, что проходит курс терапии.

31. Выражает свои чувства по поводу расширения или сужения состава участников.

Начислите 1 балл за ответ «да» для высказываний без звездочки и 1 балл за ответ «нет» для высказываний со звездочкой (*). Средние показатели: 14–24.

Вопросы для обсуждения в группе

– Почему каждый из участников нашей группы выставил себе ту или иную оценку?

– Что объединяет тех, кто поставил себе низкий балл?

– Чья оценка показалась неожиданной?

– Что можно изменить в группе для того, чтобы работать лучше?

На последней сессии участники с помощью анкеты оценивают **эффективность группы**.

1. Какое влияние на вашу жизнь оказала работа в группе?
2. Какие основные моменты работы группы вы можете назвать?
3. Что конкретно узнали вы о себе в группе:

а) об образе своей жизни?

б) о своих основных жизненных установках?

в) об отношениях с другими?

4. Какие изменения в своей жизни вы хотя бы частично связываете с участием в группе?
5. С какими проблемами вы столкнулись, когда пытались применить в жизни решения, найденные в группе?
6. Какие вопросы вы задаете себе после окончания работы группы?
7. Какое влияние оказало ваше участие в группе на близких и значимых для вас людей?
8. Что бы вы хотели сказать о ведущем и стиле его работы?
9. Что в поведении ведущего помогало вам лучше понять себя и искать решение своих проблем?
10. Что в поведении ведущего мешало вам добиваться своих целей в группе?
11. Какие отрицательные последствия вы связываете с участием в группе?
12. Какой фразой смогли бы высказать то, что значит для вас группа?

Упражнения

Стражники и Заключенные

Заключенные сидят в кругу на стульях, за их спинами стоят Стражники, у одного из которых стул пустой. Он взглядом

приглашает к себе «чужого» Заключенного, а его Стражник должен вовремя заметить это и не дать своему подопечному «сбежать».

Змейка

Группа выстраивается за водящим в затылок и двигается за ним, повторяя все его движения; затем водящий переходит и конец шеренги, и водящим становится следующий за ним участник.

Сурдоперевод

Немой садится вместе с переводчиком перед группой Глухих и почти беззвучно рассказывает какой-то интересный случай, Переводчик передает его рассказ жестами и мимикой, затем выясняется, кто что понял.

Прорвись в круг

Члены группы берутся за руки, образуя круг. Участник пытается попасть в центр круга или занять место в кругу.

Сжатие

Члены группы сужают круг вокруг участника, угрожая раздавить его; он отталкивается от них широко расставленными руками.

Вырвись из круга

Круг символизирует давление и гнет, который испытывает участник. Круг образуют члены группы или расставленные участником стулья, кого-то или что-то изображающие. Он прорывается из круга, отодвигает стулья.

Восковая палочка

Члены группы образуют тесный круг и мягко толкают участника, который стоит в центре круга с закрытыми глазами, он поворачивается в разные стороны и расслабленно падает на них.

Укачивание

Участник ложится на пол или на стол, остальные медленно поднимают его, покачивают и бережно опускают.

Из самоотчета студентки

В ходе упражнения «Вырвись из круга» обнажился очень мощный агрессивный потенциал нашей группы. И хотя в инструкции не звучало физическое удержание протагониста в

кругу, группа крайне агрессивно удерживала человека внутри, не давая покинуть круг. Поразил тот факт, как стирается индивидуальность под воздействием агрессии группы. Все мы испытывали похожие чувства, были заряжены одинаково и создали своего рода маятник, который одинаково воздействовал на каждого из нас, при этом каждый был его частью.

Меня заинтересовала эта базовая человеческая энергия – агрессия, которая так ярко проявилась именно в группе. Заинтересовала и напугала одновременно. Потому что когда я нахожусь наедине с собой, то могу контролировать свою агрессию, сублимировать ее в более позитивные формы либо просто подавлять. Но как показал этот опыт, как только я оказалась в группе людей, испытывающих похожую агрессивную настроенность, возникли условия, которые позволили моей агрессии всплыть и стать частью чего-то общего.

Сейчас я могу назвать это групповым трансом. Потеря контроля, отсутствие чувства ответственности за последствия, ощущение безнаказанности – вот те моменты, которые ведут толпу. Я осознала, как важно принимать в себе энергию агрессии, не отрицать и не подавлять ее, а работать с ней, учиться сублимировать ее в нечто созидательное, но и позволять себе злиться и отреагировать ее в социально дозволенных рамках.

Я поняла, что чувство страха и отторжения, которые возникли после выполнения упражнения, были вследствие потери контроля над собой во время упражнения, когда ты в некоторой степени теряешь себя как личность и позволяешь завладеть тобой чему-то животному. Как определить разумный баланс между животной и духовной частью, чтобы всегда быть в контакте с собой и не стать заложником той агрессивной реальности, которая подстерегает на каждом шагу? Уверена, что ответы на эти вопросы я найду в рамках групповой терапии и обязательно включу ее в план своего личностного роста.

> Работа в команде очень важна. Она позволяет свалить вину на другого.
>
> *«Восьмое правило Финэйгла»*

Тесты для ведущего

Ваши коммуникативные и организаторские склонности
Ответьте на вопросы: «Да» или «Нет».

1. Есть ли у вас стремление к изучению людей и

установлению знакомств с различными людьми?

2. Нравится ли вам заниматься общественной работой?

3. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших товарищей?

4. Всегда ли вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?

5. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?

6. Часто ли вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими вашего решения?

7. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?

8. Если возникли некоторые помехи в осуществлении ваших намерений, то легко ли вам отказаться от своих намерений?

9. Легко ли вы устанавливаете контакт с людьми, которые значительно старше вас по возрасту?

10. Любите ли вы придумывать или организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11. Трудно ли вам включаться в новые для вас компании (коллективы)?

12. Часто ли вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?

13. Легко ли вам удается устанавливать контакт и общаться с незнакомыми людьми?

14. Стремитесь ли вы добиться, чтобы ваши товарищи действовали в соответствии с вашим мнением?

15. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?

16. Верно ли, что у вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обещаний, обязательств, обязанностей?

17. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел вы принимаете инициативу на себя?

19. Раздражают ли вас окружающие люди, и хочется ли вам побыть одному?

20. Правда ли, что вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для вас обстановке?

21. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?

22. Возникает ли у вас раздражение, если вам не удается закончить начатое дело?

23. Испытываете ли вы затруднение, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?

24. Правда ли, что вы утомляетесь от частого общения с

товарищами?

25. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?

26. Часто ли вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы ваших товарищей?

27. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди незнакомых людей?

28. Верно ли, что вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?

29. Полагаете ли, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую группу?

30. Принимаете ли вы участие в общественной работе в школе (вузе, на производстве)?

31. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых?

32. Верно ли, что вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято товарищами?

33. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомый коллектив?

34. Охотно ли вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?

35. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенно и спокойно, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?

36. Часто ли вы опаздываете на деловые встречи, свидания?

37. Верно ли, что у вас много друзей?

38. Часто ли вы оказываетесь в центре внимания своих товарищей?

39. Часто ли вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?

40. Правда ли, что вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

За каждый ответ «Да» или «Нет», совпадающий с ключом, ставится 1 балл.

Коммуникативные склонности: «Да»: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37. «Нет»: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39. Максимум 20 баллов. У меня 16.

Организаторские, склонности: «Да»: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38. «Нет»: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40. Максимум 20 баллов. У меня 17.

1—4 балла. Низкий уровень проявления коммуникативных и организаторских склонностей.

5—8 баллов. Коммуникативные и организаторские способности ниже среднего уровня. Вы не стремитесь к общению, предпочитаете проводить время наедине с собой. В новой

компании или коллективе чувствуете себя скованно. Испытываете трудности в установлении контактов с людьми. Не отстаиваете своего мнения, тяжело переживаете обиды. Редко проявляете инициативу, избегаете принятия самостоятельных решений.

9—12 баллов. Средний уровень проявления коммуникативных и организаторских способностей. Вы стремитесь к контактам с людьми, отстаиваете свое мнение. Однако потенциал ваших склонностей не отличается высокой устойчивостью. Требуется дальнейшая работа по формированию и развитию этих качеств личности.

13—16 баллов. Высокий уровень проявления коммуникативных и организаторских способностей. Вы не теряетесь в новой обстановке, быстро находите друзей, стремитесь расширить круг своих знакомых, помогаете близким и друзьям, проявляете инициативу в общении, способны принимать решения в трудных, нестандартных ситуациях.

17—20 баллов. Высокий уровень коммуникативных и организаторских способностей. Вы быстро ориентируетесь в трудных ситуациях, непринужденно ведете себя в новом коллективе. Инициативны, принимаете самостоятельные решения, отстаиваете свое мнение и добиваетесь принятия своих решений. Любите организовывать игры и различные мероприятия, настойчивы и одержимы в деятельности.

Оцените свое руководство группой по 5-балльной шкале

1. Встречаясь с группой, я обычно полон энтузиазма.
2. Я готов выразить свое отношение к происходящему в группе.
3. Я способен помочь участникам прояснить свои цели и предпринять шаги для их достижения.
4. Я способен понять членов группы и донести до них свое понимание.
5. Я могу прямо, без активизации их защитных механизмов, бросить вызов участникам.
6. Я способен моделировать в группе желаемое поведение.
7. Я готов пойти на риск, проверяя свои гипотезы в работе с клиентами.
8. Время, которое я выбираю для применения техник, обычно благоприятно в том смысле, что работа клиента не прерывается.
9. Я чуток к подсказкам, подаваемым участниками, и больше следую им, чем подталкиваю клиентов в определенном направлении.
10. Я способен пересмотреть свои первичные впечатления и представления о членах группы.

11. Мое поведение в группе показывает, что я отношусь к клиентам с изначальным уважением.

12. Я способен, улавливая общие темы, связать работу одного клиента с работой другого.

13. Перед сессией я обдумываю то, что собираюсь сделать.

14. В конце каждой сессии я уделяю достаточно времени подведению итогов и обобщению опыта.

15. Я способен эффективно, не прибегая к нападению, противостоять участникам, чье поведение мешает моей работе.

16. В нужное время я обеспечиваю клиентам поддержку и положительное подкрепление.

17. Как правило, я успешно работаю с моим котерапевтом (помощником), готов признать разногласия и ошибки и обсудить их в подходящее время.

18. Я использую адекватное самораскрытие.

19. Я прибегаю к техникам, оставаясь чутким к воспитанию, которое получили клиенты в рамках своих культур.

20. Я обдумываю техники, которые применяю в группе, и могу обосновать их использование.

Суммируйте баллы и разделите сумму на 20. Это и будет вашей оценкой. Я получил 4+.

Самоанализ неудачи группового терапевта

• Что я делаю такого, что создает или усугубляет проблемы в отношениях с группой? Почему я по-разному воспринимаю участников в группе и в личном общении? Мне хочется показать, кто здесь главный, когда они появляются все вместе?

• Какие мои неразрешенные личные проблемы оказались затронуты в возникшем конфликте? Я хочу сделать слишком много для группы или у меня нет конкретного плана действий? Меня раздражает, что никто в группе не рассказывает, нравится ли им наша совместная работа и каковы ее результаты?

• Что мешает мне проявлять больше заботы и сочувствия к этому участнику? Кого он мне напоминает? Может быть, моего дядю, который тоже заговаривал мне зубы, чтобы манипулировать мной?

• Зачем я откровенничал – мол, и я был в похожей ситуации? В результате меня отчитали, как слугу, который забыл свое место. Наверное, моя откровенность была неуместной.

• Какие мои потребности не удовлетворены в отношениях с этой группой? Кажется, я хочу, кроме денег, еще и благодарности, и покорности.

Размышления после завершения работы группы

• Какой я видел группу изначально? Какие у меня были реакции на группу в целом?

• Каковы были мои первые реакции на каждого члена группы? Как эти реакции или впечатления изменились? С какими участниками мне хотелось работать больше всего? С какими участниками мне было трудно?

• Как я себя чувствовал, руководя этой группой? Хотелось ли мне, в общем и целом, быть в группе? Взял ли я на себя свою долю ответственности за групповой прогресс?

• В каких случаях я с группой «застревал» из-за личной проблемы, с которой я не разобрался? Отмечал ли я, что избегаю определенных тем, поскольку в связи с ними сам испытываю дискомфорт?

• Какие поворотные моменты я отметил в данной группе?

• Какие факторы, по моему мнению, повлияли на успех или неудачу группы?

• Насколько я был открыт для получения от участников обратной связи и ее восприятия без защит?

• Какие техники я применял и каков был их результат?

• Какие события были ключевыми на каждой сессии?

• Какова была внутренняя динамика группы и взаимоотношения между участниками?

• Что я узнал о себе в процессе ведения этой группы?

• Какие уроки я извлек из своих реакций на отдельных участников?

Обобщение полученного опыта

• Принес ли данный опыт членам группы именно ту пользу, на которую я надеялся?

• Была ли группа как средство оказания психологической помощи эффективной и действенной для своих членов?

• Какую пользу, по мнению участников, они получили от группы?

• Каковы дополнительные результаты ведения группы и доволен ли я ими?

• Правильно ли я оценил особенности контингента, с которым работал? Если нет, то что и как следовало бы изменить – план, структуру или подход к лидерству?

• Доволен ли я отдельными деталями моего планирования работы?

• Было ли сочетание людей в группе таким, что группа стала единым целым, а ее члены большую часть времени конструктивно работали друг с другом?

• Удовлетворен ли я общением со своими коллегами в процессе работы? Достаточную подготовительную работу я

провел?

• Хотелось бы мне в будущем работать вместе с другим терапевтом или же имеет смысл работать в одиночку? Что мне хотелось бы видеть в котерапевте?

• Если бы мне опять пришлось вести группу, состоящую из людей, относящихся к этому контингенту, начал ли бы я занятия точно таким же образом? Или сделал бы это иначе?

• Что я сейчас думаю о методах, которые использовал для оценки терапевтического процесса и его результатов?

• Какие события ограничили эффективность группы? Были ли эти события мне подконтрольны или нет? Не допустил ли я каких-либо ошибок или не упустил ли каких-то возможностей принести пользу членам группы?

• Кто получил наибольшую пользу от группы, и что могло послужить этому причиной?

• Что я узнал о собственном стиле ведения группы? Удовлетворен ли я или хотел бы его изменить?

• Следует ли мне продолжать работать с группами или следует избрать какой-то иной способ оказания психологической помощи?

• С какими людьми я предпочитаю работать в группах? Есть ли какие-то контингенты, с которыми мне не следует работать, поскольку я не получаю от этого никакого или почти никакого удовлетворения или потому что я вряд ли смогу хорошо работать с такими людьми?

• Имеет ли смысл в следующий раз преобразовать работу с группой в более широкую программу? Если да, то какую форму может обрести эта программа?

• Какая профессиональная и личная поддержка в следующий раз потребуется мне, и как я заручусь ею?

> Отсутствие опыта позволяет молодости совершать то, что старость считает невозможным.
>
> *Жан Дюш*

Семейная терапия

Тайны, покрытые браком

И сказал: посему оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей, и будут два одною плотью.

Мф. 19:6–7

Ларису привезла ко мне ее мать, врач-стоматолог, обеспокоенная питанием дочери. Сняв шубку и шапку, Лариса предстает передо мной высокой худой девушкой с запавшими глазами. Отвечая мне на улыбку, она обнажает фарфорово-белые зубы. Натянувшаяся кожа делает ее лицо похожим на восковую маску.

Лариса живет в Англии, домой приезжает редко. Она находится в академическом отпуске в мединституте. Работает моделью, не приступает к учебе, опасаясь упустить новое предложение. О ней отечески заботится директор агентства, импозантный холостой денди. Лариса характеризует себя как человека сильной воли, чрезвычайно требовательного к себе и самокритичного до самоедства. Лариса очень недовольна собой: она переедает и портит этим фигуру. В Англии она соблюдает диету, а здесь, чтобы успокоить мать, Ларисе приходится лишний раз есть.

Нина Алексеевна вспоминает: в подростковом возрасте она сама стала быстро расти и отставать в весе. Ее мать старалась, чтобы она ела побольше. Нина Алексеевна пила, например, ненавистное молоко с условием, что получит за это что-нибудь. Ее мать была доброй, но бедной. Нину Алексеевну особенно встревожило, когда у дочери исчезли месячные.

Лариса была в своем классе второй по росту, причем в ее классе высокий рост был предметом гордости. Лариса всегда любила обоих родителей одинаково, но по характеру она в отца. Он тоже врач, хотел отвезти ее к своему знакомому диетологу, хотя не так тревожно, как мать, относится к ее диете. Отца устраивает, если она говорит ему, что позавтракала и перекусила днем, питаться так – не опасно для здоровья. Мать же не верит словам дочери, опасаясь, что та может обманывать ее. Лариса возражает, что в этом она мать не обманывала.

Ларисе не нравится, что отец в каждом случае учит ее жить, а она уже не маленькая. Отец избегает нежностей, не делает комплиментов. Станислав Ильич объясняет мне, что у него

сдержанный характер. Нельзя приучать детей к нежности, так как тогда они не выживут в этом жестоком мире. После отъезда дочери в Англию он не участвовал в ее взрослении, не перестроился в отношении к ней. По его мнению, поведение дочери во многом зависит от влияния ее окружения, но она не делится этой информацией.

У нас была еще одна встреча, после которой семья отправилась на отдых в Крым, а через месяц мне позвонил глава семейства, чтобы передать привет от Ларисы, уехавшей в Англию. Жена пересмотрела свое отношение к ее весу и ее месячным, как и он к самостоятельности дочери. Станислав Ильич стал позволять себе проявлять ласку к жене и дочери. Лариса призналась ему, что у нее платонические отношения с пожилым хозяином модельного агентства, он холостой эстет, подкупал ее своими комплиментами и обещаниями хорошей карьеры. Она стала скучать без родителей, решила вернуться домой и восстановиться в институте. Проблема питания для нее больше не существует.

За семейной консультацией обращается чаще всего недовольная жена, она жалуется на супруга, как больной жалуется врачу на свою болезнь. Также ожидает рекомендаций, которые решат проблему. Потом, если ей удается, она приводит мужа на процедуру исправления. Точно так же ведут себя матери непослушных детей. У меня набирается много супружеских пар, и я решаю организовать из них группу. Нахожу всего несколько статей на эту тему в иностранных журналах. Приходится снова экспериментировать.

Три пары в лодке, не считая матроса

Мила входит с веточкой сирени.

– Это для кого?

– Для себя.

Андрей разочарованно улыбается. Мила подносит сирень к его носу: хочешь? Он улыбается выжидающе. Она дает сирень ему, он с удовольствием нюхает. Валя садится на диван, скрещивает руки и ноги. Сергей предлагает свою руку, чтобы она чувствовала себя увереннее. Валя делает удивленное лицо, однако кладет ему руку на колено и долго не убирает. Сергей обижается, что Валя не снимает с пальца, на котором надето кольцо покойной матери, кольцо, подаренное бывшим мужем.

– Валя не забывает своих близких людей. Хотите видеть на ее пальце и свое кольцо?

– Теперь придется купить.

Сергей во время ссоры с Валей почувствовал, как его потянуло к жене, которую он оставил с маленькой дочкой. Он признался Вале, и она не запаниковала. Спросила, чего ему в ней не хватает – с уверенностью, что она сможет ему это дать, и в принципе он от нее никуда не денется. Валя кокетливо сомневается. Сергей смущенно признается, что так оно и есть. На Сергея она производит впечатление женщины, которой не нужна от мужчины эмоциональная поддержка.

Мила признает, что не получает такой поддержки от Андрея, наоборот, он унижает ее, на словах обещая, что у них все будет хорошо. Она же на словах улучшает с ним отношения, но ее эмоциональная часть изолирована. Вера чувствует стену между Сергеем и Валей, вряд ли они долго продержатся. Она не может простить Сергея: он оставил жену с маленькой дочкой. Ее отец тоже так поступил с ней. Сергей объясняет: у него была депрессия, а жена встречалась с другим.

– Сережа, из чего сложена стена?

– Это страх женских манипуляций, так моя мать вела себя с отцом.

Валя боится Сергея, который бывает жестким и грубым. Она не помнит, чтобы он извинялся первым. Только после ее признаний своей неправоты. Сергей напоминает ей другие факты, берет ее руку в свою, и так они сидят до конца встречи. Мила называет умничаньем мои усилия помочь Вале с Сергеем разобраться в их чувствах и начинает давать «психологические» советы. Она учится на психфаке.

Я пересаживаюсь на диван, Мила садится в мое кресло. Оживленно оглядывается: что теперь делать, когда мы свергли Геннадия Владимировича? Вера обиженно смотрит на меня: на кого я ее покинул? Ей хочется сесть на пол, свернуться калачиком. Мила против – ей тогда тоже придется сесть на пол. Она трогает Андрея: скажи что-нибудь. Он сочувственно смотрит на Валю: она выглядит, как будто ее бросили.

Мила жалуется на Андрея: у него на первом месте работа, он не зовет ее в загс, не предлагает родить от него. Андрей оправдывается: он ради нее оставил жену с дочкой и ждет, что Мила тоже начнет испытывать любовь к нему. Мила едва не плачет: когда ее муж обнаружил ее измену, он умолял ее начать все сначала, но было уже поздно. Вера не дождалась от мужа, чтобы он признал, что его любовница – дерьмо. Она хочет убедиться здесь в том, что он совсем никчемный, чтобы было легче бросить его.

Леша внимательно смотрит в лицо жене, неотрывно держит руку на ее колене. Я спрашиваю Веру, как она воспринимает руку

Леши на своем колене. Она признается, что хотела бы отсесть, да воспитание не позволяет. Леша неохотно убирает руку, я замечаю, что Вера слушает голос воспитания, а не свой собственный. Она пересаживается в кресло подальше от меня. Как она себя сейчас чувствует? Она пересела с раздражением против меня. Она вообще многое делает назло. Я понимающе комментирую, Мила начинает переговариваться с Андреем. Оказывается, ее тошнит от приторности моего голоса, когда я говорю с другой парой, ей легче верить мне, когда я критически говорю об их паре.

Вера уверена, что Леша без нее не сможет, как маленький ребенок. Леша возражает, что сможет, но не хочет. Может быть, это она хочет без него, но не может. Леше хочется уважения и любви, а не критики, поучений и угроз. Он не теряет надежды, что у них получится. Андрей бормочет: он тоже смог бы без Милы, но не хочет.

Мила улыбается: у Веры очень жесткая позиция, ей с Андреем в этом смысле легче. Вера признается: она завидует им, как и Леше, ей трудно подавлять в себе такие же позывы. Этот самоконтроль ее уже достал. Она тоже хотела бы завести приятный роман, но мешают жесткие правила. Она усаживается на кресле, поджав ноги под себя, Леша сжимает носок ее ступни и жалуется мне: Вера ускользает от него.

Вера поджимает свои руки под колени и, не глядя на мужа, говорит, что весь день скучает по нему, едет домой с нетерпением, но когда приезжает в дом, куда он приводил эту женщину, бьет его, а он не отбивается. Мила сочувствует: Андрей хотел привести в дом свою бывшую любовницу, и только ее истерика остановила его. Мила познакомилась с ней, чтобы понять, чего не хватает Андрею, и поняла: открытости, цельности. Теперь она старается быть более открытой, но здесь начинает играть роль благополучной, это уже опротивело, но пока что эта роль сильнее ее. Мила горько плачет.

Андрей, прослезившись, признается, что никогда не чувствовал такого доверия к людям, как к Миле. Во время супружеских сессий со мной у них обычно возникали треугольники. Мила перебивает: да, ей вообще сначала казалось, что я с Андреем по-мужски объединяемся против нее. Она же пыталась объединиться со мной как с профессионалом и наставить Андрея на путь истинный. Андрей продолжает: здесь труднее возникнуть таким треугольникам. И потом, подкупает и дает образец открытость Веры.

Звонят Андрей с Милой, я иду открывать. В тамбуре

мусоропровода голубь, за приоткрытой стеклянной дверью на перилах балкона сидит другой. Я осторожно вхожу в тамбур, закрывая за собой дверь лифтового холла и шире открывая дверь на балкон. Голубь в испуге бьется о стекло балконной двери, когда я вхожу в тамбур, и прячется в уголке за дверью, когда я ее открываю. Другой не улетает. Я нахожу палку и подпираю дверь на балкон, наверное, теперь они воссоединятся. Рассказываю «ребятам», как я иногда к ним обращаюсь, эту историю, показывающую, как пугает непрошеная рука помощи. Андрей не хочет, чтобы его вели в рай.

Вопреки протестующим попыткам Милы Андрей рассказывает о том, как переспал с проституткой, с которой имел дело и раньше. Она забыла в ванне свой парфюм, и Мила все узнала. Подруга посоветовала ей тоже изменить Андрею. Мила предупредила его, что тоже изменит ему, пыталась согрешить то с одним, то с другим, но что-то ее останавливало. Хотя раньше она легко изменяла мужу, надеясь сохранить это в тайне. Мила решила переехать к родителям. Я выясняю, что Мила здесь единственная, кто предпочитает зависимость от родителей отношениям с партнером. Что ж, тогда она переедет к сестре. Мила заводится до истерики с воспоминанием измены Андрея, он обнимает ее и успокаивает.

Андрей рассказывает сон, где он на даче ждет гостей. От соседей за забором плохо пахнет, он хочет освежить воздух. Он находит розовый аппарат, направляет его в сторону соседей, но струя дезодоранта бьет ему в грудь (Андрей показывает на сердце). Теперь от него будет приторно пахнуть, хотя к приезду гостей, возможно, запах развеется. По дороге к дому он видит картошку – зря он ее посадил. Дальше под пологом сохнут красные и белые перцы – это правильно, они очень вкусные, он любит все очень острое. В доме в дальней темной комнате лежит в постели Мила, она услышала шаги и притаилась.

После каждого такого острого ощущения потом возникает горькое похмелье. Может, это горечь из-за того, что опять получил запрещенное телесное удовольствие вместо душевного тепла? Оно кажется пресной картошкой. Андрей надеется, что Мила никуда не уйдет, поэтому можно рисковать. Мила признается, что в ее вкусе такие, как Андрей. Леша для нее пресный, как картошка. И то изменял. Все мужики такие, никому нельзя верить.

Вера разочарована в Андрее, он казался ей серьезным и цельным, как она сама, ее тошнит от этой грязи. В то же время она завидует тем, кто осмеливается на подобные приключения. Ее воображение постоянно занято картинами, в которых Леша

изменяет ей. На выходных на даче ее вдруг охватил животный страх, она выскочила за ограду и увидела, что Леша вздрогнул – хорошо, что у него не было в руках мобильника, а то бы она подумала, что застала его на месте преступления… Вера не может простить мужу не измену – он даже не спал со своей дамой сердца, только общался. Он делал это тайно, а должен был заранее предупредить, тогда бы она не обижалась и не испытывала недоверия. Люди должны быть честными.

Сергей говорит, что признался жене в своих отношениях с Валей через неделю. И не из страха нечестности, а из чувства вины, что обманывает близкого человека. Вера угрожающе подается вперед. Конечно, Сергей с Валей считают себя честными, но ведь Валя из меркантильных соображений отняла Сергея у жены и у дочки. Сергей говорит, что женская хитрость Вали пугает его меньше, чем грубый напор жены и Веры.

Он спрашивает Валю, как она относится к нему, Вера пытается переключить разговор на другое, но я возвращаю его к Вале. Она рада, что дружит с таким интересным мужчиной, их отношения помогли ей почувствовать и себя интересной женщиной. Сергею мало достается сейчас ее нежности и ласки, т. к. она устает на двух работах. Наверное, он будет больше вносить в их совместный бюджет, чтобы она оставила вторую работу. Вале трудно понять отношение Веры к Леше, ей жалко его.

Вера не собирается разбираться здесь с мужем, с этим объектом она разберется дома. Сергей спрашивает Лешу, каково чувствовать себя объектом. Тот начинает оправдывать Веру, которую он так обидел, и пытается объяснить свое состояние, но Вера по обыкновению не дает ему договорить. Я обращаю внимание на это, и Вера обиженно умолкает. Мила с Андреем рассказывают, как они прощают друг другу обиды. Вера признается в своем желании научиться любить. Однако Миле хорошо быть на иждивении Андрея, а Леша получает в пять раз меньше Веры.

Сергей замечает, что Мила с Андреем не говорят о своих отношениях, хотя Мила более откровенно выражает свои чувства. Мила отвечает, что они даже наедине редко вникают в чувства другого. Мила то, как восточная женщина, суетится по дому всем на радость, то бунтует. Присутствие других провоцирует их на ссору, здесь они пытаются влиять друг на друга с помощью группы.

Андрей отмечает, что ему легче с простодушной Верой, чем с противоречивой и непредсказуемой Милой. У них не получается душевного общения дома. Им лучше в других местах, как с самого

начала было в гостиницах. Андрей ждет от Милы, что она изменится, но сам не может включиться в работу над отношениями из-за ее особенностей. Мила жалуется на нестерпимую головную боль и выходит. Андрей за ней.

Вера обещает позвонить мне, соберется ли группа в следующую субботу. Проводив группу, заглядываю на балкон. Мой голубь пасется там же, другой улетел. Кто меня просил о воссоединении?

Валя с трудом усаживается на стул, опираясь спиной на спинку стула, и руками – на сиденье. На мой вопрос Сергей говорит, что у нее грыжа межпозвоночного диска, а она подолгу стоит у стоматологического кресла в напряженной позе. После секса она расслабляется, ее на какое-то время отпускает. В деревне говорят: живот на живот – всё заживет! Ей вредно ходить на танцы и много работать. – А кто будет платить за ипотеку? – Ну вот, так он и знал, расчет был на него. Этого не будет.

Валя обиделась на Сергея за его встречу с женой и поехала на выставку художника, который неравнодушен к ней, там он познакомил ее со своим другом. Сергей прощает ее: она ищет другого спонсора. Он понимает бессознательные манипуляции Вали и готов дружески раскрывать ей глаза на них. Сергей протягивает ей руку, но она отказывается дать свою.

Сергей упрекает Валю: она не оценила силы его физического влечения. А ведь потенция с возрастом падает, ей нужна мягкая игрушка? Сергею нравилось молодое красивое тело Вали, но теперь он мастурбирует в соседней комнате. Он не скучал по Вале в деревне, куда ездил на неделю к родителям. Валя старается сдержать слезы, ей обидно, что Сергей при всех объясняется в нелюбви к ней. Кроме того, это не совсем так, у них бывает близость.

– Да, пока ты не поехала на кладбище к мужу отмечать его день рождения. Ты продолжаешь любить мужа, а меня настроилась любить полтора месяца назад, когда понадобилась ипотека.

– Справлюсь без тебя.

– И ты не вошла в мое семейное положение, когда начала встречаться со мной.

– Сергей, муж Вали сразу предложил ей брак, и когда она развелась с ним, покончил с собой. Вы не пьете, как он, но и не любите ее так сильно, как он.

– Я боюсь ее манипуляций, она их даже не замечает, как моя мать.

Валя начинает тихо плакать, Мила подсаживается к ней на диван и начинает утешать, к ней присоединяется Вера. Впрочем,

дамы больше стараются сохранить прическу Вали. Вера нападает на Сергея, говорит о своем раздражении на него и учит его жить. Сергей отбивается, упрекает, что ей неинтересно войти в его положение. Затем признает, что ему полезно посмотреть на себя ее глазами, чтобы лучше понять Валю, которая сама себя глубоко не чувствует и не объясняет. Он спрашивает, как дела у Леши.

Леша ищет другую работу. Однако в первой же фирме ему отказали из-за отсутствия опыта работы в коммерческой структуре. Вера решила не вмешиваться, пусть довольствуется подходящим ему уровнем. Они стали многое открыто обсуждать, он чувствует к ней больше доверия и даже нежности. Вера простила мужа, он чувствует к ней больше нежности, у них медовый месяц, они едут на две недели на море в Египет.

Вера признается, что сама тормозила карьеру мужа после того, как в начале их брака он стал зарабатывать больше ее. Это длилось полгода, он стал держаться уверенно, завел интрижку, и тогда она стала сама делать карьеру. Если он встал бы на ноги, ушел бы к другой. Хотя теперь она верит, что он ее любит и ни на кого не променяет. И нужна она ему сама, а не ее деньги.

Андрей хочет рассказать сон, но я обращаю его внимание на любующийся взгляд Милы. Он краем глаза видел это, не показывая ей, чтобы не возомнила о себе, и чтобы другие не заметили. Мила боится признаться в своем любовании как в слабости. Но вот сказала и почувствовала облегчение. Андрею приснился длинный стол, за которым вместе с ним сидят несколько мужчин, и среди них такой хорек с масляным – скользким – лицом и вытянутым ртом.

– Не я?

– Да, усатый, – ухмыляется Андрей.

– Хорек как крыса, может подобраться сзади и надкусить, – добавляет Мила.

Хорек употребляет много терминов, говорит Алексею: «Астенический синдром» и отказывается что-либо объяснять. Астенический синдром для Андрея означает что-то противоречащее реальности. На ум приходят слова Ян (Я) и мезальянс (что-то нелепое в своей противоречивости).

Во сне Андрей идет к другому концу стола, там трое добрых мужчин, он неожиданно начинает плакать, они поддерживают его, тут появляюсь реальный я, и все хорошо кончается. Да, еще вспомнил продолжение. Он видит девушку, которая училась с ним в институте, но с которой он не был знаком. Ему нравился ее открытый взгляд, как у Вали. Она подходит к нему с бумагами и показывает, как решается какая-то задача. У Андрея появляется мысль: это на 120, а ему нужно решать задачу на 145. Приятна и

легка ее простота, но реальность сложнее и труднее.

Андрей соглашается со мной, что многое делает амбициозно, на оценку. Леша замечает недовольство Милы. Да, ей не по себе, Андрей необычно открыт, она так не готова. Мила живет с Андреем не только из-за денег, но не хочет говорить ему о своих чувствах, у нее появляются слезы. Мила видела во сне мою жену, которая оказалась Татьяной Васильевой. Моя дочь учится в ГИТИСе, Мила тоже захотела. Так она приобщилась бы ко мне. Я нужен для треугольника, она хочет дружить со мной против Андрея. Она уже переиграла его жену, а я более сильная фигура и ей хочется соблазнить меня и переиграть мою жену.

Вера ложится грудью на колени Леши, вызывающе поглядывая на меня. Он с застывшей улыбкой поглаживает ее по спине. Мила замечает, что Леша лег на амбразуру, защищая семейную позицию. Она тоже часто ложится на амбразуру, не понимая зачем. Вере не понравилось бы, если бы Леша легко сдался даже ей. На словах он предсказуемый и надежный. Пока какая-нибудь женщина не возьмет его под локоток…

У Веры с Лешей на море улучшились отношения, причем они впервые поехали с дочкой, но она не помешала, как они опасались, а наоборот сблизила их. Вера перестала чувствовать свою вину перед дочкой и готова доверить мужу контроль за супружескими отношениями, но для этого ему надо побольше разбираться в ее чувствах. Леша признает, что больше старается заслужить ее хорошее отношение хорошим поведением. Но они все больше говорят о своих чувствах, достаточно сложных и противоречивых.

Мила жалуется: договорилась с Андреем посвятить эту субботу культурной программе, а он вчера сказал, что расхотел, и они поссорились. Но раньше Мила ушла бы спать, а теперь пошла на улицу и пинала деревья по пути. Хорошо, что была в кроссовках на толстой подошве. Прохожие, наверное, смотрели как на ненормальную. Потом она заставила себя сидеть с Андреем, забрала у него пульт и сама переключала каналы.

Мила перестала для разрядки нарезать круги по МКАДу, может теперь читать книги и понимать их. Она решила обходиться без денег Андрея и предупредила его об уходе при его следующей измене, т. к. у нее нет эмоциональной зависимости от него. Андрей замечает, что это было сказано в истерике, поэтому он не принимает это всерьез.

Мила говорит, что стала чувствовать себя взрослее, ей хочется более серьезных и уважительных отношений, а Андрей во время ссор матерится и гонит ее из дома.

– Вы позволяете себя так унижать?

– А что бы вы делали на моем месте?

Мила жалуется на Андрея, что он не пытается ее понять и сам ничего не говорит о своих чувствах. Андрей замечает, что когда обнаружилась их связь, им, похоже, пришлось убеждать всех и себя самих, что они пожертвовали своими семьями ради большой любви. Это оказалось самообманом. Мила не слушает. Ее волнует, как Валя справилась со своей обидой после предпоследней группы. Она не позвонила Вале, чтобы сохранить материал для группы.

Валя боится Сергея, как отца, который всегда был прав, а мать не поддерживала детей. Группе она поэтому тоже не может доверять. Миле это знакомо. Особенно ей неприятно, что Андрей подставляет ее мне и злорадствует, когда я указываю ей на ее недостатки. Андрей признает, что с удовольствием втайне расправляется с Милой моими руками. Вера указывает Миле на ее критическое отношение к Андрею, из-за которого он подставляет ее. Мила поджимает губы, поднимает глаза на часы на стене.

Вера возвращает разговор к Вале. Та неохотно рассказывает, что переживает ссору с сестрой, которая готова оставить ее без ипотеки, в которую они вложились в равных долях, под предлогом, что у нее теперь есть Сергей. Сергей объясняет поведение Валиной сестры завистью и мужененавистничеством. Вале трудно слушать критику поведения сестры, Вера даже выходит в прихожую за платочками для нее.

Вале впервые за долгое время приснилась мама, она хорошо выглядела и звала к себе. Валя рассказывает, как папа не смог жить без мамы, через три года после ее смерти и за неделю до намеченного брака с другой женщиной погиб под машиной. Она тогда не могла поговорить с ним по душам, как теперь с Сергеем. Правда, ему трудно поверить, что она его любит, он боится, что она разведет его на деньги. И все же он снова даже в усталости почти каждый день сближается с Валей. Она тоже устает и просит проявить нежность словами. Сергей оправдывается: он не может из-за постоянных обид и неготовности Вали признавать свои невольные манипуляции.

Сергей с Валей сегодня часто улыбаются друг другу, ласково прикасаются. Миле противно, когда они лижутся здесь на диване. Она чувствует себя третьей лишней, а ей хочется быть на месте Вали. Не нравится это представление и Андрею. Ему неприятно, даже когда к нему проявляют нежность. У него выступают слезы горечи и обиды на мать, которая всю любовь отдавала его старшему брату.

Мила спрашивает Сергея про его впечатление о ней. Он с

молчаливого разрешения Вали признает, что ему нравится внешность Милы, но ее рассудочные высказывания напоминают ему его прежних женщин и его самого. Я спрашиваю мнение Андрея. Ему тоже не хватает в Миле не рассуждающего женственного начала. Мила обижается: зато у нас сексуальная гармония! Андрей возражает: дома она упрекает его в мужском эгоизме, из-за которого вынуждена достигать оргазма с помощью мастурбации.

Мила отсаживается от него на диван. Вера говорит о желании сесть рядом с Андреем для поддержки и с оглядкой на меня пересаживается в Милино кресло. Мила восклицает: «Вот, к этому все и шло!», обзывает Андрея ублюдком и выскакивает в коридор. Андрей тяжело вздыхает, сокрушенно мотает головой и выходит за ней.

Сергей признается, что постеснялся поддержать и Андрея, и Милу. Вера только сейчас поняла, что ей хотелось задержать Милу. Вера с Лешей объясняют случившееся ревностью Милы – они давно заметили это и готовы покинуть группу, чтобы не расстраивать ее. Я предлагаю Вере разобраться, боится ли она только за Милу или еще и за себя.

Вера садится на стул у кресла, разбивая чью-то пару, и указывает Леше на место рядом с собой. Леша уговаривает ее пересесть к нему поближе. Сергей садится на освободившийся стул, а Валя по его указке – в кресло. Подходят припоздавшие Андрей с Милой, она садится на диван вдалеке от Андрея.

Вера сегодня с распущенными густыми волосами, веселится. Она повесила на двери своего кабинета текст из Интернета: «Я фея. Почему с топором? Настроение сегодня такое». И к ней весь день никто не заходил. Дома она только и машет топором, готова изрубить мост между собой и мужем, который он строил и восстанавливает каждый день. Он посмел дать место в своей душе другой втайне от жены, он теперь скорее враг, чем друг. Она ищет лучшего. Она сегодня совершенно спокойна. Пусть Андрей не считает ее такой уж простой. Фея с топором – это не просто фея, но и не ведьма.

Я замечаю, что Вера доминирует над Лешей, Сергей доминирует над Валей. Сергей признается, что таким образом прячет свой страх перед сильной женщиной, которую Валя раньше скрывала. Но он не боится в этом признаться, т. к. доверяет ей. Вере нравится сидеть рядом с сильным Сергеем. Своего Лешу она теперь считает сильнее себя, но не может ему доверять. Любит ли Вера мужа? Она сомневается. Леша на мой вопрос, любит ли его Вера, отвечает: «Очень». Он с улыбкой смотрит на Веру, та напряженно глядит перед собой.

Вера рассказывает, что на днях Леша во время пустяковой ссоры впервые сказал ей: «Да пошла ты…». Она ушла из дома, заявив, что разводится. Они мирились на улице в течение шести часов, Леше было очень стыдно, и он пообещал больше такого не говорить. На работе она сдержанная и симпатичная, а дома поворачивается другой стороной. Вера довольна, что Леша все это терпит и прощает.

На мой вопрос о поисках работы Леша отвечает, что его не берут из-за отсутствия опыта гражданского юриста. Вера удовлетворенно замечает, что охотнее возьмут студента, она сама так бы поступила. А вообще она очень хотела бы, чтобы Леша нашел высокооплачиваемую работу. Она бы тогда родила ребенка и сидела дома.

Валя оформила ипотеку, она стала уверенно себя вести, Сергею это очень нравится, как и то, что она, действительно, не рассчитывает на его деньги. Она сказала, что видела джинсы того цвета, который он хочет, но не было его размера. Это было для него дороже какого-нибудь вещественного подарка. Он заботится о ней, моет посуду, у них выработался язык игрушек, с помощью которых они заранее сигналят о своем настроении. Валя говорит, что Сергей мечтает получить образование психолога, ее радует намечающийся переход из его круга в ее.

У Сергея хорошие отношения с женой и дочерью. Жена и дочь – это по ощущениям его семья, а Валя – любимая женщина. Его пугает грубость жены, а Вале он готов подставиться для удара. Однажды он обматерил ее, но Валя ясно дала понять, что больше этого не потерпит, и теперь Сергей держится с ней уважительно.

Валя жалуется, что Сергей, который всегда ездит медленно, начинает вести себя на дороге, как гангстер, когда они куда-то торопятся, и она теряет его. Сергей долго жалуется на то, что Валя предпочитает ему свою сестру, а у него язва и старые родители. Мила признается, что и она больше рассчитывает на отца, чем на Андрея и просит Сергея обратить внимание на подавленность Вали. Сергей с усмешкой благодарит ее за то, что она заменила меня, смотрит на Валю, но признается, что не может ей сейчас сочувствовать.

Я замечаю, что Валя осталась без поддержки группы. У Сергея впечатление, что мужчины объединились против женщин. Леша с Андреем возражают: им жаль и Сергея. Но и Валю хочется защитить от нападок. В прихожей Сергей на коленях застегивает молнии на сапогах Вали, она стеснительно улыбается, пытается его остановить, он ворчит, что не умрет от этого.

Сергей замечает, что Вера ставит ногу на стул мужа, и тот гладит ее ногу. Это напоминает Сергею его мать, которая так по-

хозяйски ставила ногу на стул, нападая на мужа. Вера возражает, что она ставит так замерзшую ногу, чтобы он ее погрел. Леша подтверждает, что именно это и происходит. Когда она закатывает истерику, он крепко обнимает ее, как маленькую, и удерживает, пока она не утихнет. Но ей хочется женского счастья, а не безопасного сидения на папиных ручках.

На днях Леша пришел с курсов английского расстроенный и готовый все бросить. Она 15 минут сочувствовала ему, потом стала говорить об ответственном отношении к своим решениям, и так завела Лешу, что он пять часов подряд занимался английским с дочерью. Вчера они с женой распределяли семейный бюджет. Они не считают, кто сколько внес, планируют общие траты и отмечают личные покупки. Леша говорит, что не позволял себе проявлять любовь к Вере, только виновато заботился. Но теперь он перестал бояться, и оба только выиграли.

Мила убеждает, что необязательно вносить свой вклад в семейный бюджет деньгами, она много делает для Андрея и так. Мужчина обязательно должен поддерживать женщину, она всегда ждала этого от отца и других своих мужчин. Но она и сама о себе может заботиться. Она стала потакать своим желаниям, радоваться приятным ощущениям. Все согласны, что Мила сегодня женственнее обычного. Я надеюсь, что это укрепит их отношения. Андрей скучающе смотрит на часы. Он не любит мой клей.

Андрей отходит от бывших приятелей, ему интересней проводить время с Милой, как и ей с ним. Жаль, что они пропустили романтическую стадию отношений. Андрей еще посматривает на подходящих для романтических отношений девушек, но не хочет рисковать отношениями с Милой Он только сомневается в их истинности и надежности, поскольку вмешалась сознательная работа.

Сергею она помогает, он теперь принимает себя реального, как и других людей. Однако не пытается дружить с товарищами по работе, у него все больше общего с Валей, они помогают друг другу становиться лучше. Раньше он просто использовал женщин. Валя вчера по-женски мудро помогла Сергею разрешить сложную ситуацию. Она стала активнее и увереннее, Сергей все с большим уважением относится к ней, у него не было таких женщин – мягких и бесхитростных. Благодаря ей он стал мягче и терпимее, добрее и нежнее.

Валя подтверждает это, она не спускает руки с плеча Сергея, радуется его открытости и чуткости, у нее тоже не было такого сильного и доброго мужчины. Его рука все время лежит на ее колене, он часто смотрит ей в глаза, а она не спускает глаз с него.

«У вас дружба?» – спрашиваю я у Вали, и она удовлетворенно кивает.

Сергей понял, насколько Валя ему дорога, самый близкий и родной человек на свете. Она теперь воспринимает его так же, ей очень близки его душевные состояния. Она впервые встречает у мужчины такое внимание к деталям, во время ссор оно превращается в придирчивое занудство, в хорошие моменты – в нежную чуткую заботу.

Сергей признается, что из-за страха унижения не позволял себе раньше проявлять нежные чувства к женщине. Валя стала снова чувствовать себя женщиной, как в молодости. Раньше Валя дергалась, когда он делал женскую работу дома, теперь понимает, что так он жалеет ее, выстоявшую на ногах свою смену. Так же он заботится теперь о матери-старушке, простив ей свои детские обиды. Сергей с Валей стесняются открывать свои чувства на группе, но больше не объединяются ни с кем друг против друга.

Вера убедилась, что душевные люди есть и вне группы. Она нашла по Интернету бывшего одноклассника, который считался грозой школы, а оказался похожим на Андрея внешне и на меня по голосу. Они признались друг другу, что боялись быть принятыми за ненормальных, если начнут открывать свои чувства. Если бы не группа, Вера и сейчас не рискнула бы. Она все больше дорожит способностью Леши прощать ее слабости, сочувствовать, утешать и ободрять, даже когда она истерически нападает на него.

Сергей решил учиться психоанализу, рассчитывая на поддержку Вали, она пообещала ее, но как-то формально. Валя теперь недовольна своей самоотверженной ролью в отношениях, но по инерции продолжает вести себя так, как будто ей ничего не надо от партнера. Сергей не всегда верит ей и опасается неосознанных манипуляций. Вера дает ей бумажный платочек, быстро взглянув на меня, и советует не нервничать, как это удается теперь ей.

Веру после прошлой группы пробило, дома она впервые в жизни рассказала Леше о детской обиде на мать. Этот бесчувственный эгоист выслушал ее с пустыми глазами. Леша оправдывается: это был эмоциональный паралич, мне стало слишком больно за тебя.

– Ладно, я поверила. Хорошо ты смотришься в этом кресле!

Вера кладет ноги на колени Леши, он массирует ей ступни.

Вера теперь останавливает свои истерики, вспоминая о последствиях. Леша осмелился записаться у себя на работе в футбольную секцию и признался ей в этом, она порадовалась за него. А раньше его отлучка однозначно приравнивалась к случке.

Его искренность в этом случае исключила ее недоверие. Леша говорит, что он старается понять Веру в ее обидах и ревности. Он старается теперь не из-под палки, а с удовольствием. Вере нравится, что когда она приходит усталая с работы, Леша сажает ее на колени и успокаивающе обнимает. Они гуляют, держась за руки.

Вера теперь понимает, что после измены Леши семья 13 лет держалась на дочери, а когда та выросла, недоверие ожило и само спровоцировало ситуацию символической измены. Она теперь влюбляется в своем воображении, сталкивается с реальными недостатками избранника и влюбляется в следующего. Представление о себе, как о главе семьи, теперь сменилось на роль дочки, отвергнутой родным отцом, а муж должен отвечает за него. Хорошо, что Леша понимает это и терпеливо ждет, когда это пройдет.

Сергей больше не боится признаваться Вале в своих слабостях. Иногда он приходит с работы злой, она думает, что на нее. У нее был ПМС, а он почувствовал себя как в детстве – загнанным за печку, а мать пытается достать его кочергой. Валя подползла к нему на коленях и спросила, чего хочет ее повелитель, они рассмеялись, обнялись и напряжение спало.

Сергей уважает Валю за то, что она оказалась тверже жены, которая мирилась со своим унизительным положением. Валя с самого начала оценила его честность и открытость в отношениях, она стала многое замечать в себе с его подачи и контролировать. Они хорошо знакомы с историей друг друга и учитывают переносы, подсказывают про это партнеру. Эта увлекательная работа сближает их больше всего.

Валя сочувствует Сергею, что он каждый день по пять часов тратит на чтение книг. Каждый из них с благодарностью считает, что другой больше старается для улучшения отношений. Сергею нравится, что она поминает теперь отца, приговаривая: «Царствие ему небесное». Валя теперь не боится Сергея, старается понять его. Она осознала, что раньше идеализировала мать, теперь вспоминаются и ее недостатки, и она замечает их и в себе.

Сергей спрашивает Милу, не скрывает ли она антипатию к нему. Мила искренне возражает: «Да что ты, Бог с тобой!» Она немного завидует их отношениям, но они с Андреем тоже идут по этому пути. Андрей согласно кивает.

> Если один из партнеров отказывается от своей доли напора и агрессивности, другой вынужден взять двойную ношу.
>
> *Робин Скиннер*

Супружеская терапия

Характер человека лучше всего раскрывается, когда он описывает характер другого человека.

Жан Поль

Вирджиния Сатир и ее сотрудники (1988) разработали программу эмоционально-фокусированной супружеской терапии, цель которой – приобретение каждым супругом опыта эмоционально окрашенного выражения своих чувств, с тем чтобы партнер мог их понять и отреагировать. Каждому партнеру помогают выразить чувства, лежащие в основе агрессивности: страх покинутости, интимофобия и т. п. Программа реализуется по этапам, первый из которых – выявление скрытых проблем.

Фокус совместной супружеской терапии по В. Сатир состоит в анализе коммуникативных паттернов обоих супругов. В. Сатир выделяет четыре стереотипа общения в дисфункциональных браках:

1) обвинение – активное утверждение, что дефект в другом супруге;

2) успокоение – пассивное согласие с супругом, что дефект в себе;

3) отвлечение – гиперактивное, импульсивное поведение, отвлекающее от напряженной супружеской ситуации;

4) подсчитывание – подчеркивание холодной логики в выражении чувств.

Терапия ориентирована на три вида оптимизирующих изменений:

1) в восприятии себя и супруга;

2) в стиле выражения чувств и мыслей;

3) в поведении.

Используются три главных методических средства: коммуникативный анализ, модельный и функционально-ролевой анализы. Коммуникативный анализ включает четыре аспекта:

1) характер распределения между супругами похвал и порицаний;

2) конгруэнтность – согласованность вербальной и невербальной составляющих сообщения;

3) четкость самопредъявления – насколько ясны и четки вербальные обращения, тон голоса, мимика и жесты;

4) описание результатов рефлексивных обменов: А

обращается, Б отвечает, А отвечает на реакцию Б, Б реагирует на реакции. А на Б и т. д.

Модельный анализ заключается в выявлении влияния родительских семей супругов на их представления об образах мужа и жены, отца и матери. Функционально-ролевой анализ устанавливает преобладающие функциональные супружеские взаимодействия: отец – дочь, мать – сын, брат – сестра и т. д.

Терапевтический процесс включает пять параметров:

1) самовыражение;

2) самопонимание и автономия;

3) функциональное лидерство вместо доминирования;

4) поиск причин разногласия;

5) изменение процессов совладения (копинга).

Вначале я обозначаю позиции каждого из партнеров в отношении друг друга. Даю определение проблемы в терминах эмоциональной боли: «Какие ваши потребности не находят удовлетворения в браке? Какого рода боль вы испытываете? Каковы ваши самые уязвимые места? Чего вы опасаетесь? Когда вы испытываете гнев, какие еще чувства вас охватывают?»

Далее я пытаюсь проанализировать весь цикл взаимодействия: как выглядит порочный круг взаимодействия в данной паре? Как партнеры провоцируют друг друга и как наказывают? Затем помогаю супругам признать и искренне выразить свои чувства, поощряют терпимость к позиции партнера, мягкое и тактичное выражение своих потребностей, чтобы другой не чувствовал себя униженным или отвергнутым.

Установив эмпатичные отношения с супружеской парой и придя к заключению относительно сути проблемы, я продвигаюсь вперед с помощью следующих специальных техник:

• противодействую неуместному отрицанию, смещению и рационализации конфликта;

• перевожу скрытый, неявный конфликт в открытую форму взаимодействия;

• поднимаю скрытый внутренний конфликт до уровня межличностного взаимодействия;

• блокирую процесс формирования роли «козла отпущения», укрепляющий позицию одного из супругов за счет принесения в жертву другого;

• с помощью конфронтации и интерпретации преодолеваю сопротивление и попытки ослабить общий конфликт, чувства вины и страха;

• использую себя в качестве «инструмента» для тестирования реальности;

• демонстрирую на собственном примере зрелые модели

взаимодействия;

• исполняю роль родителя, контролирующего межличностную опасность, служащего источником эмоциональной поддержки и удовлетворенности, обеспечивающего недостающие супружеской паре эмоциональные составляющие.

Последняя функция представляет собой своего рода заместительную терапию, в ходе которой я привношу в эмоциональную жизнь супругов требуемые установки, эмоции и представления о супружеских и семейных отношениях, ранее отсутствовавшие у этой семейной пары.

В фокусе терапии периодически оказывается определенный аспект конфликта, который рассматривается сквозь призму психологического развития каждого супруга. Я становлюсь объектом переноса со стороны обоих партнеров, что интерпретируется в атмосфере эмпатии. Стараюсь сохранять устойчивое положение в рамках эдипова треугольника. Помогаю понять супругам, как сегодняшние трудности зародились из бессознательной попытки закрепить старые конфликты их родительских семей.

Я включаю в терапевтический договор соглашение, что в задачи терапии не входит восстановление или разрыв отношений. Моя задача ограничивается тем, чтобы супруги получили полное представление о бессознательной динамике своих отношений и после зрелого размышления приняли решение, касающееся дальнейших отношений.

> Встреча двух личностей подобна соединению двух химических веществ: если возникает какая-либо реакция, обе претерпевают трансформацию.
>
> *Карл Густав Юнг*

В случае раскрытой **супружеской измены** я предлагаю супругам *условный развод* с частичным сохранением отношений и установлением неверному супругу определенного срока для прекращения внебрачной связи. Указываю на разрушительные последствия негативных действий со стороны жертвы. Вскрываю ее собственную роль в охлаждении супруга и повышаю ее ответственность за будущее отношений. Помогаю понять, что прощение неверного супруга – не унижение, а проявление великодушия, мужества и зрелости. Тогда не будет последующей мести за перенесенное унижение или ожидания оплаты своей жертвы. Наоборот, будет больше взаимного уважения, доверия и близости.

Если один ничего не мог бы найти в другом, что следовало бы исправить, то вдвоем им было бы ужасно скучно.

Зигмунд Фрейд

Семья

Прежде чем начать работу с семьей, я задаюсь следующими вопросами:

• Какие я предвижу проблемы в работе с этой семьей?

• Имею ли я необходимую подготовку и опыт работы с этими проблемами?

• Представляется ли этот случай посильным для меня?

• Чего я лишусь, если откажусь работать с этой семьей (например, заработка)?

• Готов ли я начать терапию сам или направлю семью к другому терапевту?

• Что вызывает мой особый интерес к этой семье?

• Какие мои личностные характеристики помогут или помешают мне работать с этой семьей?

• Как моя собственная семейная история может помочь или помешать терапии в данном случае?

• Нет ли у меня сейчас личностных или ситуационных проблем, подобных тем, которые представила семья? Если да, то как ослабить возможность их влияния на терапию?

• Буду ли я работать с котерапевтом и в какой роли: супервизора, коллеги, ученика?

• Каков интерес и степень его энтузиазма в данном случае?

Чтобы решить, кого включить в работу, я задаю следующие вопросы:

• Как члены семьи взаимодействуют относительно симптома и как это взаимодействие влияет на симптом?

• Какова функция имеющегося симптома?

• Какого несчастья опасаются в семье, что мешает ей более открыто воспринимать конфликт?

• Как определить актуальный конфликт одной фразой?

На первой сессии я делаю следующее:

• Устанавливаю контакт со всеми членами семьи и принимаю точки зрения на проблему и чувства присутствующих.

• Устанавливаю лидерство, контролируя структуру и ход встречи.

• Создаю рабочий альянс с семьей, балансируя между сердечностью и профессионализмом.

• Хвалю членов семьи за позитивные действия и сильные стороны семьи.

• Сохраняю эмпатию к участникам и уважительное отношение к образу действий всей семьи.

• Фокусируюсь на конкретных проблемах и предпринятых

попытках к их разрешению.

• Создаю гипотезу относительно бесполезных взаимодействий вокруг существующей проблемы. Интересуюсь, почему она сохраняется.

• Учитываю возможную вовлеченность отсутствующих членов семьи, друзей и сослуживцев.

• Заключаю рабочий договор, который фиксирует семейные цели и мои функции с целью структурирования работы.

• Предлагаю членам семьи задать любые вопросы.

Вначале я определяю, кто в семье лидер, кто сублидер – «рупор семьи», кто обозначен как пациент (чаще – ребенок, выделенный семьей в качестве семейной защиты). Если в семье есть явный лидер, я обращаюсь к другим членам семьи через него. Затем присоединяюсь к семье, устанавливая конструктивную дистанцию, подражая их речи, употребляя метафоры и идиомы семьи, используя понятия, отражающие доминирующие анализаторы того или иного участника. Говорю с родителями на языке ответственности, с детьми – на языке отстаивания прав; с общительной семьей я общителен, со сдержанной – сдержан. Синхронизирую дыхание и экспрессивность речи с членом семьи, заявляющим проблему, копирую позы, мимики и жесты участников беседы.

Применяю следующие приемы:

• сажусь рядом с членами данной субсистемы и действую вместе с ними;

• внимательно слушаю членов данной субсистемы и способствую тому, чтобы остальные тоже внимательно их слушали, признавали их право на самостоятельные высказывания;

• показываю членам субсистемы, как они используют свою власть неадекватно и тем самым достигают результата, противоположного желаемому;

• тренирую супругов в адекватном родительском поведении и предлагаю им сразу же применять результаты этого тренинга во взаимодействии с ребенком;

• помогаю членам субсистемы ясно определить свои собственные потребности и позиции и продемонстрировать это в откровенно напористой манере;

• соотношу внутрисемейные роли и задачи с ясно очерченными границами внутри семьи (помогаю распределить обязанности);

• освобождаю ребенка от псевдородительской роли или сдвигаю его с приятельской позиции по отношению к родителям (прошу родителей делать то, что обычно делают дети);

• напоминаю членам каждой из субсистем (в том числе

прародителям) об их адекватном месте в семейной системе и помогаю определить свое собственное семейное пространство, свои права, привилегии и обязанности в рамках каждой из субсистем.

Работа обычно начинается с приглашения членов семьи обсудить имеющиеся у них заботы, чувства и мысли. Последующие встречи начинаю либо молча, либо спрашивая: «С чего бы вы хотели сегодня начать?» Затем откидываюсь на стуле и позволяю клиентам говорить, минимально направляя их и вмешиваясь в разговор. Вопросы ограничиваются просьбой дать развернутое описание и разъяснение. «Не могли бы вы подробнее рассказать об этом?», «Вы обсуждали с кем-нибудь в семье ваши чувства по этому поводу?»

Когда первоначальные ассоциации и спонтанные взаимодействия прекращаются, начинаю медленно зондировать почву, выяснять историю, мысли и чувства людей, а также их представления о перспективе членов семьи. «Что думает ваш отец о ваших проблемах? Как бы он объяснил их?» Большое внимание уделяю воспоминаниям детства и ассоциациям, связанным с отношениями с родителями, а также эмоциональным долгам, которые могут переноситься из родительской в собственную семью или из первого брака во второй. Так, жена может чувствовать вину перед матерью и искупать ее, потакая эгоизму мужа. Он же считает, что первая жена недодала ему внимания, и ожидает выплаты этого долга от второй жены.

Я избегаю вовлечения в треугольники и учу избегать их членов семьи. Для этого задаю объективный и рациональный тон беседе, направляю ее ход, поощряю членов семьи обращаться непосредственно друг к другу. Делаю акцент не на объяснении возможных мотивов поведения, а на констатации того, «кто, что, когда и где кому сказал или сделал». Для сохранения справедливого равновесия сил иногда в игровой форме занимаю сторону то одного, то другого члена семьи.

В процессе консультирования семьи я решаю следующие задачи:

• налаживаю прямой взаимный контакт;

• создаю терапевтическую атмосферу, способствующую эмпатическому взаимодействию между членами семьи, а также между семьей и собой;

• обеспечиваю безопасность и эмоциональную поддержку наиболее слабого в данный момент члена семьи;

• помогаю семье понять суть происходящего процесса и обращаюсь к глубинному конфликту, который лежит в основе неправильного отношения к члену семьи;

• развиваю способности к взаимопониманию и эмпатии;

• развиваю способности принимать существующие различия в оценках и взглядах;

• добиваюсь, чтобы члены семьи понимали и уважали интересы и потребности друг друга;

• формирую более гибкое отношение к тому, кто становится лидером в определенной ситуации;

• стремлюсь, чтобы участники осознали динамику взаимоотношений между поколениями;

• совершенствую у участников навыки индивидуального и совместного решения проблем;

• не позволяю приписывать семейные проблемы кому-то одному;

• освобождаю от этой роли «козла отпущения»;

• развиваю способности участников к анализу собственных потребностей и переживаний;

• стремлюсь к балансу между личными и семейными факторами, стремлением к независимости и сплоченности;

• изменяю дезадаптивные правила, действующие в семье.

При этом я учитываю различные варианты структуры семьи: смешанная семья с детьми от другого брака или приемными детьми, неполная семья или сожительствующая гетеросексуальная или гомосексуальная пара. Внимательно отношусь к семейным правилам, нормам и объединениям внутри семьи. При определении причин каких-либо событий или поведения рассматриваю более широкую картину и выясняю, как взаимосвязано поведение участников.

Я не склоняю семью ни к какому типу взаимоотношений, честно признаю границы своих возможностей. Проявляю уважение ко всем членам семьи, не разделяя их на правых и неправых, воздерживаюсь от критики. Работаю в единой «команде» с семьей, подчеркиваю позитивную роль семьи в терапевтическом процессе, с пониманием и сочувствием отношусь к интенсивным эмоциональным проявлениям в семье. Помогаю членам семьи в их развитии, информирую семью о самых различных возможностях лечения, помогаю ей в психологическом и медицинском образовании, давая читать свои книги, обеспечиваю информацией о возможной социальной помощи.

Когда кто-нибудь из членов семьи говорит о проблеме, я замечаю следующие вещи:

• Волнует ли родственника, что подумают другие по поводу его высказываний. Это позволяет выдвинуть гипотезы о существовании коалиций.

• Говорят ли члены семьи об этой проблеме в первый раз или раньше они об этом уже рассказывали. (Некоторые семьи уже проходили лечение у другого психотерапевта, и это важная информация.) Она дает возможность эффективнее производить изменения, делая что-то отличное от предыдущих способов лечения.

• Верит ли семья, что терапевт им может помочь, или она чувствует безнадежность. Тогда в последнем случае мне придется искать различные способы мотивации для членов семьи, иначе будет трудно произвести изменения.

• Кого они обвиняют в сложившейся ситуации? Ребенка, школу, себя? Исследование этой информации дает мне возможность подстроиться к критериям и ценностям семьи, затем я привожу ее к тому, что решить проблему можно только совместными усилиями всех ее членов, и слежу за их реакцией. Особое внимание уделяю родственникам, не согласным с таким заявлением, чтобы подстроиться к их критериям и сохранить адекватный раппорт.

• Когда один человек говорит, я наблюдаю за реакцией остальных. Согласны ли они с говорящим? Особенно важно мне заметить реакцию жены на высказывания мужа и наоборот. Это позволяет точнее исследовать иерархическое устройство и определить патологическую последовательность или какую-либо ее часть.

Я добиваюсь осознания семьей того, как нерешенные в прошлом проблемы влияют на взаимоотношения в семье в данный момент и как из этого нарушенного контекста отношений возникают неконструктивные способы адаптации к жизни семьи у некоторых ее членов. Поощряю каждого участника в строительстве непосредственных личных отношений с каждым из членов расширенной семьи, без вмешательства других.

Как правило, семья неосознанно «проверяет» мою моральную и аффективную устойчивость, пытается использовать меня в решении семейных конфликтов для усиления позиций одного или нескольких членов семьи, переложить на меня ответственность за проблемного члена семьи. В случае кризиса, сформировавшегося или проявившегося в период психотерапии, семья обвиняет меня в происходящем, представляя меня в роли «козла отпущения», чтобы еще на какой-то период сохранить шаткое равновесие в семье.

Откровенные обсуждения семейных проблем обычно являются болезненными, и многие идут на все, чтобы избежать этого. Чаще всего такое сопротивление выражается в стремлении

пройти курс или отдельные сеансы индивидуальной терапии, чтобы избежать разговора о семейных проблемах; в стойком желании разговаривать со мной, а не с другими членами семьи; в стремлении избежать конфликтных тем; в навязывании роли «козла отпущения»; в прибегании к депрессии, чтобы избежать конфронтации; и в постоянном отказе обсуждать собственную роль в проблемных взаимоотношениях.

Проявления сопротивления могут быть такими:

• Терапия застряла в положении плато.

• Сессии однотипны и предсказуемы.

• Я слишком активен при выборе темы разговора.

• Мы с семьей наслаждаемся дружеской атмосферой, которая стала важнее, чем обращение к конфликтам.

• Я взял на себя определенную роль в семье (сочувствующий слушатель супругов или фигура строгого родителя для детей), заменяя недостающую функцию в семье (когда супруги не слушают друг друга, а родители недостаточно дисциплинируют и контролируют своих детей).

Сопротивление семьи служит поводом задуматься над следующим.

• Какое послание семья пытается мне передать?

• Не слишком ли я настойчив?

• Кто перегружен – вся семья или кто-то один?

• Может быть, мы еще не готовы для работы с этой темой?

• Достаточно ли сильна мотивация семьи, чтобы реализовать мое предложение?

В работе с семейным сопротивлением я предпринимаю следующее:

• Создаю альянс. Присоединяюсь к семье в качестве сочувствующего и готового оказать поддержку ее члена.

• Помню, что все семьи сопротивляются терапии. Любая система активно работает в направлении поддержания своего равновесия и препятствует любым изменениям.

• Создаю альянс с человеком, обладающим в семье реальной властью. Без учета семейной иерархии никакое изменение невозможно.

• Становлюсь на позицию членов семьи с точки зрения их взгляда на проблему. Не оспариваю с первых минут мнение того или иного члена семьи о сути проблемы. Понимаю, что возможно лишь медленное изменение.

• Начинаю с того, что доступно членам семьи. Не предлагаю им сделать то, к чему они пока не готовы.

• Иду по пути наименьшего сопротивления. Избегаю вступать в борьбу, вначале сосредоточиваюсь на тех аспектах проблемы,

которые легче поддаются изменениям.

• Рассматриваю сопротивление с точки зрения его полезности. Вместо того чтобы считать отказ от сотрудничества проявлением упрямства, рассматриваю его как обратную связь.

• Заключаю рабочий договор. Оказываю членам семьи помощь в выборе реалистичных целей и помогаю справиться с заданиями, которые им под силу.

Если сопротивление проявляется в сомнениях по поводу моей компетентности («Вы сами в браке? Вы разводились? У вас есть дети? Вы давно занимаетесь семейной терапией?»), я поступаю следующим образом.

• Отвечаю открыто – важнее не содержание ответа, а взаимная честность и открытость.

• Избегаю защитных реакций («Почему вы спрашиваете?»).

• Задаю вопрос клиенту только после ответа ему («Скажите, пожалуйста, почему вам важно было это узнать?»).

• Выражаю благодарность, если мне помогают осознавать мои уязвимые места.

В период знакомства с семьей, члены которой отличаются авторитарностью и ригидностью взаимоотношений, я применяю недирективный стиль; в момент постановки определенных задач использую директивный стиль; вызванную перестройкой взаимоотношений фрустрацию преодолеваю вновь с помощью недирективного стиля; реакция на рецидивы неблагоприятных отношений в семье может потребовать директивности.

Инициатор обращения предъявляет, как правило, манипулятивный запрос, который позволяет инициатору обращения дистанцироваться от бессознательного или осознаваемого чувства вины, снять с себя ответственность за происходящее в семье и перенести ее на ребенка и меня. С помощью психотерапевтических метафор я перевожу запрос с поверхностного манипулятивного уровня на уровень осознания матерью и отцом своей неэффективности в роли родителей и супругов.

Я исследую ресурсные состояния семьи как системы и отдельных ее членов. «Был ли в вашей жизни момент, когда вы вместе чувствовали себя комфортно? Как вы этого добивались?» Экскурсы в прошлое я осуществляю в основном для поиска ресурсных состояний членов семьи. Формулирование целей каждого члена семьи приводит к формулированию цели семьи как единого психологического механизма.

На этой стадии я применяю недирективный подход, нацеленный на вербализацию неосознаваемых отношений членов семьи, установление контактов и влияние через механизмы

семейной иерархии.

Для присоединения к семье и предъявляемой структуре ролей я:

• устанавливаю конструктивную дистанцию – свободное расположение членов семьи;

• присоединяюсь через синхронизацию дыхания к тому члену семьи, который заявляет проблемы.

• использую приемы подражания – прямое и непрямое отражение поз, мимики и жестов участников терапии;

• присоединяюсь к заявителю проблемы и к выделенному пациенту по скорости, громкости и интонации речи;

• использую в своей речи выражения, отражающие доминирующие репрезентативные системы членов семьи;

• сохраняю ту структуру семейных ролей, которую семья демонстрирует.

Второй этап (реконструкции семейных отношений) я посвящаю групповому обсуждению актуальных семейных проблем. Ввожу, обсуждаю с семьей и закрепляю на последующих встречах специальные правила ведения дискуссии.

• Цель дискуссии – не доказать свою правоту, а совместно найти истину.

• Прежде чем возражать, подумай, в чем может быть прав собеседник, и попробуй развить это.

• Цель дискуссии – не согласиться ради мира, а установить истину.

Провожу ролевой поведенческий тренинг и обучение правилам конструктивного спора по С. Кратохвилу, 1991. Применяю приемы групповой терапии: сбалансированность в исследовании негативного и позитивного опыта, использование обратной связи, психоскульптуру, семейную психодраму.

Способствую установлению границ между подсистемами, усилению функционированию одних и связанному с этим ослаблению функционирования других. Для повышения эффективности и компетентности обратившихся как супругов и как родителей разделяю супружеский и родительский контекст. Учу прародителей распознавать границы своей подсистемы, качества ее функционирования и мотивы, по которым они несогласованно пересекали внутренние границы.

На третьем, поддерживающем этапе я закрепляю в семейных естественных условиях возросший диапазон ролевого поведения и навыки эмпатического общения, приобретенные на предыдущих этапах. Заслушиваю отчеты о динамике внутрисемейных отношений и корригирую приобретенные навыки общения применительно к реальной жизни семьи.

Четвертый этап. Завершение психотерапии в соответствии с оговоренным сроком лечения и отсоединение. О завершении психотерапии свидетельствует достижение сформулированных целей. Экологическую проверку я провожу с помощью процедуры «Совместное рисование семейного счастья».

Типичные заблуждения начинающих семейных терапевтов

• Семейная терапия начинается на первой встрече (на самом деле – с телефонного обращения и договора о составе участников).

• Положительные результаты могут быть достигнуты в ходе одной сессии (это наивно).

• Семейный терапевт является специалистом в решении семейных проблем (подобная тенденция к спасательству повышает уровень тревоги в семье).

• Главная цель – осознание семьей своих проблем (на самом деле необходимо осознать характер взаимоотношений и взаимных ожиданий и стремиться изменить поведение всех членов семьи).

• Основная роль семейного терапевта – дать возможность членам семьи рассказать ему о своих отношениях и переживаниях (на самом деле – обеспечить атмосферу, в которой члены семьи по-новому услышат и поймут друг друга, осознают, как на их поведение влияют прошлые поступки партнеров, надежды и устремления, связанные с будущим).

• В первую очередь надо защищать детей. При этом матери посылается сообщение: «Я была бы лучшей матерью этим детям, чем вы». Такая позиция терапевта провоцирует сопротивление матери или семьи в целом.

Типичные ошибки

• Неадекватное понимание и анализ обстоятельств обращения, особенно в отношении оценки проблемы.

• Недоучет системного характера проблемы, например, игнорирование петли обратной связи.

• Нечеткая постановка цели, неясность, кто ее устанавливает.

• Несоответствия или противоречия между теоретическим подходом и применяемыми вмешательствами.

• Теоретические ошибки и упущения, например, игнорирование основной семейной травмы, психологических ресурсов семьи или влияния межпоколенческих моделей поведения.

• Недоучет роли заявленной проблемы.

• Недостаток внимания к влиянию определенных мотиваций,

например, меркантильных.

• Противоречивые цели, которые влияют на результат терапии.

• Слабый терапевтический альянс с семьей.

• Несовместимость котерапевтов и разрушающая лечение модель котерапии.

• Нарушения терапевтического процесса при смене терапевтов.

• Экологические ошибки, например, неадекватное подключение других учреждений или конфликт множественных ролей терапевта.

• Размывание терапевтического процесса, затягивающее время и обессиливающее терапевта.

Встречаются два друга.
– Сходил к психологу?
– Сходил.
– Помог?
– Да, настроение улучшилось, стало легче.
– И как же он помог, новая методика?
– Рассказал, какие сволочи его жена и тёща.

Практикум

Тесты

Любовь или любовная зависимость?

Отметьте подходящий ответ.

1. Что вы чувствуете, когда любимого нет рядом?

А. Я продолжаю жить полноценной жизнью.

Б. Острую нехватку рядом любимого, одиночество, боль.

В. Иногда хочется его видеть, иногда нет. Чувства меняются.

2. Как развиваются ваши отношения?

А. Мы оба стремимся навстречу друг другу.

Б. Кто-то все время на нервах. Один ждет, другой избегает. Потом наоборот.

В. Никак не развиваются, и я особо не прилагаю усилий.

3. Как любовь сказывается на вашей жизни, работе, учебе?

А. Она меня вдохновляет, многое стало лучше у меня получаться, мне стало больше везти.

Б. Те вещи, что меня радовали, теперь раздражают. Появилась апатия.

В. Ничего не изменилось.

4. Испытываете ли вы ревность по отношению к любимому человеку?

А. Только если в шутку.

Б. Очень ревную. Я не чувствую, что полностью владею всеми его/ее мыслями. А хотелось бы.

В. Немного ревную.

5. Вы можете простить любимого человека?

А. У всех есть свои недостатки, но есть вещи, которые я даже ему не прощу.

Б. Я могу простить ему абсолютно все.

В. В зависимости от ситуации. Могу простить, могу и не простить.

6. Что вы чувствуете, находясь рядом с любимым?

А. Меня переполняет нежное чувство к родному человеку.

Б. Я словно как в тумане, мне безумно хорошо, не хочется отпускать никогда.

В. Мне просто нравится находиться с этим человеком.

7. Необходимо проверять или доверять, чтобы быть уверенным в своем партнере?

А. Нет, нужно доверять, а не проверять.

Б. Да, лучше проверять и контролировать, чтобы быть на 100 % уверенным в партнере.

В. Думаю, что надо действовать, исходя из ситуации.

8. Боитесь ли вы потерять партнера?

А. У меня полная уверенность в чувствах партнера.

Б. Боюсь так сильно, что не могу думать ни о чем другом.

В. Лишь изредка переживаю из-за наших отношений.

9. Что, по вашему мнению, человеку нужно для самоутверждения?

А. Увлечение делом. Любимое занятие.

Б. Вторая половина.

В. У меня другие приоритеты.

10. Как вы относитесь к подчинению?

А. Не считаю, что партнеры должны распоряжаться друг другом.

Б. Ничего не имею против, если мною будут командовать, или я буду навязывать партнеру свою волю.

В. Допускаю, что у разных пар отношения могут складываться по-разному.

11. Вы стараетесь…

А. Выглядеть таким человеком, какой вы есть на самом деле.

Б. Выглядеть перед партнером в выгодном свете, быть удобным в большинстве ситуаций.

В. Не прилагаете к этому особых усилий.

12. Как вы ведете себя в обществе людей противоположного пола?

А. Позволяю себе флиртовать с противоположным полом.

Б. Не общаюсь с людьми противоположного пола, если к этому не обязывает работа или старые связи. Мне нужен только мой партнер.

В. В моих отношениях с лицами противоположного пола особых изменений не произошло.

13. Вы связываете все свои надежды и мечты исключительно с любимым человеком?

А. У меня есть и другие важные цели.

Б. Да, мое будущее и надежды связаны только с ним. Задача найти любимого – это самая важная цель моей жизни.

В. Пока не задумываюсь об этом слишком серьезно.

14. Есть ли у вас сексуальные проблемы?

А. Меня полностью устраивают мои сексуальные отношения.

Б. Да, у меня есть определенные проблемы.

В. Затрудняюсь ответить.

15. Любовные отношения приносят вам:

А. Радость, спокойствие, уверенность.

Б. Все чаще в последнее время испытываю страдания, душевную тревогу и беспокойство.

В. Могу по собственной инициативе прервать отношения, если найду кого-нибудь другого.

16. Представьте, что вы заранее запланировали провести вечер в приятной романтической обстановке, но по вине партнера планы на вечер сорвались. Чем вы займетесь в этот вечер?

А. Сделаю что-нибудь приятное для себя или полезное (приму ванну, почитаю и т. д.).

Б. Расстроюсь, буду весь вечер сидеть дома и грустить.

В. Схожу куда-нибудь с друзьями.

17. Пытаетесь ли вы в чем-либо изменить характер или свои привычки, для того чтобы подстроиться под любимого человека?

А. Мой характер и привычки не требуют особых изменений, разве что частично.

Б. Да, ради любимого я могу изменить себя.

В. У меня нет особой необходимости подстраиваться под своего партнера.

18. Часто ли у вас возникает чувство, что вы в чем-то не удовлетворяете партнера?

А. Я думаю, что моему партнеру хорошо со мной, и наши чувства взаимны.

Б. Меня постоянно мучают сомнения, доволен ли мой партнер, одобряет ли меня.

В. Я не прилагаю к этому особых усилий.

19. Необходимы ли вам постоянные заверения в любви партнера?

А. Нет, так как у меня нет сомнений в чувствах партнера.

Б. Да, так как я сомневаюсь в силе чувств партнера по отношению ко мне.

В. Я пока не знаю.

20. Как вы ведете себя в ситуации, когда поведение партнера кажется вам недопустимым?

А. Попытки неуважительного отношения не должны остаться незамеченными.

Б. Стараетесь не огорчать партнера.

В. Дам понять, что если партнер будет себя плохо вести, то я уйду.

21. Если любимый человек не отвечает мне взаимностью, значит:

А. Я сохраняю уверенность в себе.

Б. Меня невозможно любить.

В. Я смогу найти другого партнера.

22. Для него я готов (а) абсолютно на всё:

А. Это совсем не так.

Б. Да, это действительно так.

В. Вряд ли это так.

23. Вы хотите избавиться от чувства любви?

А. Любовь – это прекрасное чувство! Ни в коем случае!

Б. Чувство любви меня мучает. Хотелось бы его испытывать, но в меньшей степени.

В. Не знаю.

За ответ «А» начисляется 1 балл. За ответ «Б» – 5 баллов, кроме 7Б, 9Б, 10Б, 14Б – 2 балла. За ответ «В» баллы не начисляются. У меня 24 балла.

10–23 балла. Вы испытываете сомнения, ваши чувства еще не сформированы до конца. Возможно, это просто влюбленность, которая либо пройдет, либо во что-то перерастет. Вы явно не являетесь любоголиком и можете, ни о чем не беспокоясь, наслаждаться радостями жизни.

23–43 балла. Вы относитесь к тем немногим людям, кто знает, что такое настоящая любовь.

43–50 балла. Большая вероятность того, что ваше чувство переходит в зависимость, и у вас, похоже, могут быть некоторые проблемы в отношениях с партнером. Или они могут появиться в ближайшем будущем. Поэтому будьте настороже. Еще раз тщательно проанализируйте свои взаимоотношения с избранником и подумайте, что можно (и что следует) в них изменить.

51–103 балла. Вы относитесь к тому типу людей, которые любят слишком сильно. Ваше чувство переросло в опасную форму любовной зависимости. Подумайте! Стоит ли быть любоголиком, или сделать шаг навстречу себе, обратиться за помощью к специалисту, облегчить страдания и зажить радостной, полноценной жизнью?

Межличностная совместимость с супругом

1. Сколько свободного времени вы проводите вместе с супругом:

– большую часть (2);

– некоторую часть (1);

– мало или нисколько (0).

2. Сколько у вас общих друзей, общение с которыми доставляет радость обоим:

– несколько (1);

– мало или нет совсем (0);

– большинство (2).

3. Как вы поступаете, если вашему супругу хочется спокойно провести вечер дома вместе с вами:

– не возражаете (1);

– приветствуете и радуетесь этому (2);

– испытываете скуку (0).

4. Как вы смотрите на возможность пообедать с супругом в ресторане:

– это хорошая возможность поговорить (2);

– это очень приятно, но не возбуждает (1);

– вам нечего сказать друг другу (0).

5. Как бы вы реагировали, если бы ваша работа заметно посягала на ваше общее с супругом время:

– приветствовали это (0);

– попытались изменить график работы (2);

– решили, что не в ваших возможностях что-то изменить (1).

6. Сколько из трех ваших главных интересов супруг разделяет с вами:

– все три (2);

– один или два (1);

– ни одного (0).

7. Как часто вы проводите отпуск вместе:

– обычно (1);

– всегда (2);

– редко (0).

8. Если ваш супруг явно чем-то недоволен, он обычно:

– говорит об этом под вашим давлением (1);

– обсуждает это с вами (2);

– отказывается говорить об этом (0).

9. Часто ли ваш супруг проявляет интерес, когда вы говорите о своих делах, взглядах или переживаниях:

– всегда (2);

– очень редко (0);

– время от времени (1).

10. К чему чаще всего приводят разногласия с супругом:

– серьезным спорам (1);

– выраженной и продолжительной враждебности (0);

– обсуждению (2).

11. Как часто у вас вспыхивают крупные ссоры по незначительным поводам:

– редко или никогда (2);

– эпизодически (1);

– часто (0).

12. Бываете ли вы обеспокоены тем, что супруг слишком

много транжирит (или экономит) денег по сравнению с вами:

– никогда (2);

– иногда (1);

– постоянно (0).

13. Если вам обоим необходима дорогая покупка (например, машина или мебель), как часто удается беспристрастно обсудить, что следует выбрать:

– всегда (2);

– редко или никогда (0);

– иногда (1).

14. Чувствуете ли вы, что вам не удается высказаться до конца при решении вопроса, как потратить накопленные деньги:

– нет (2);

– слегка (1);

– редко обсуждается то, что бы вам хотелось (0).

15. Удовлетворяют ли вас траты на домашнее хозяйство:

– полностью (2);

– совсем нет (0);

– до некоторой степени (1).

16. Чувствуете ли вы одиночество или обиду, если ваш супруг более склонен к уединению, чем вы:

– редко или никогда (2);

– иногда (1);

– часто (0).

17. Не оказывает ли на вас супруг такое психологическое давление, что у вас не остается времени для себя:

– редко или никогда (2);

– иногда (1);

– в большинстве случаев (0).

18. Хотели бы вы проводить больше времени без супруга:

– значительно больше (0);

– немного больше (1);

– совсем нет (2).

19. Как часто супруг обижается, если вы встречаетесь с другими людьми или выполняете работу без него:

– редко или никогда (2);

– иногда (1);

– часто (0).

20. Как часто ревность бывает причиной ваших проблем:

– иногда (1);

– часто (0);

– редко или никогда (2).

21. Считаете ли вы, что тратите слишком много времени на родителей супруга или что его суждения по вопросам,

касающимся только вас двоих, индуцированы его родителями:

– совсем нет (2);

– до некоторой степени (1);

– да, считаю (0).

22. Хотелось бы вам, чтобы ваш супруг был:

– более честолюбив (0);

– менее честолюбив (0);

– ни более, ни менее честолюбив (2).

23. Мешает ли ваша работа проводить время вместе:

– иногда (1);

– часто (0);

– редко (2).

24. Мешает ли работа вашего супруга проводить время вдвоем:

– редко (2);

– иногда (1);

– часто (0).

25. Согласны ли вы с супругом о праве женщины на работу, если она хочет работать:

– полностью (2);

– с оговорками (1);

– категорически нет (0).

26. Если у вас еще нет детей, то намечены ли сроки, когда начать создание семьи:

– полностью (2);

– нет (0);

– ориентировочно (1).

27. Если у вас есть дети, как вы оцениваете отношение супруга к их воспитанию:

– почти правильное (2);

– слишком строгое (0);

– слишком легкомысленное (0).

28. Думали ли вы серьезно о разрыве ваших отношений:

– часто (0);

– однажды или дважды (1);

– никогда (2).

Суммируйте баллы.

36—56: вы довольны своими отношениями и ваши эмоциональные потребности в большей части, если не полностью, удовлетворены. Вероятно, у вас есть внутренние резервы для дальнейшего улучшения.

25—35: имеются благоприятные условия для стабилизации взаимоотношений. Однако, если в отдельных группах вопросов

ваши оценки снижены, поищите причины этого.

0—24: вероятно, явные или скрытые взаимные претензии неблагоприятно сказываются на вашем сексуальном общении. Если ваш супруг тоже заполнит этот тест, не получатся ли у него низкие оценки по тем же самым вопросам? Если это так, то вы оба, по-видимому, нуждаетесь в коррекции этих сфер активности. Если ваши оценки расходятся до некоторой степени, возможно, достаточно адаптироваться одному из супругов.

Ключ. Вопросы 1–7 касаются дружеского общения. Вы, вероятно, будете счастливы, и у вас сложатся более интимные отношения, если будут общие друзья, общие интересы и приятное совместное времяпровождение.

Вопросы 8–11 относятся к коммуникабельности. Возможно, вам мешает эмоциональная дистанция, обоюдное недоверие, взаимное недопонимание из-за низкой способности выразить свои эмоциональные потребности или избегание проговаривания негативных чувств. Желателен тренинг общения.

Вопросы 12–15 имеют отношение к деньгам. Споры вокруг денег обычно отражают проблемы доверия, взаимных обязательств, независимости и равенства. Выясните причину и занимайтесь ею.

Вопросы 16–21 связаны с интимностью и независимостью. Проблемы могут возникнуть, если любой из супругов отличается обостренной потребностью в независимости и уединении. Жизнь также может не удовлетворять пару, если один супруг постоянно нуждается в психологической поддержке, не оставляя другому «жизненного пространства». Не легче, если этот супруг не может разорвать эмоциональной зависимости от родителей. Непрерывное совместное пребывание взаимозависимых супругов постепенно тоже становится однообразным и тягостным.

Вопросы 22–25 отражают влияние на взаимоотношения вашей работы. По-видимому, наиболее ожесточенные споры возникают, когда не удается достичь согласия о праве женщины работать или о времени, которое она может посвятить работе.

Вопросы 26 и 27 имеют отношение к родительским обязанностям. Наиболее частые разногласия связаны с воспитанием детей и с дисциплиной. Если не удается достичь единомыслия в педагогических взглядах, постарайтесь предстать перед детьми в единогласии при преодолении жизненных трудностей.

Вопрос 28 касается фундаментальной прочности ваших отношений. Если мысли о том, что вы живете с чужим человеком, приходят слишком часто, значит, скорей всего, отношения не сложились. Не строите ли вы себе иллюзий?

Истеричка мечтает о господине и повелителе, которым она могла бы повелевать.

Жан Лакан

Реакция супругов на конфликт

Если вы согласны с утверждением, то поставьте знак «плюс» против соответствующего номера утверждения; если же вы не согласны, поставьте знак «минус».

1. Нельзя не считаться с настроением супруга.
2. Я редко испытываю чувство вины.
3. Я часто задумываюсь над тем, чего ожидает от меня супруг: каких слов, дел и т. п.
4. В последнее время у меня часто что-либо болит.
5. После ссор я быстро прихожу в себя.
6. В последнее время у меня часто бывает ощущение, будто голова стянута обручем.
7. Никогда не случалось, чтобы я нетактично поступила по отношению к преподавателю.
8. Редко случается так, что я упрекаю супруга в прошлых ошибках.
9. Я не имею никаких недостатков.
10. Я не могу быстро изменить линию своего поведения по отношению к супругу в зависимости от требования ситуации.
11. Я почти никогда не ввязываюсь в ссоры в публичных местах (в очереди, автобусе, кинозале и т. п.).
12. В последнее время меня часто беспокоит желудок.
13. Меня стали раздражать знакомые, друзья и мы стали чаще ссориться.
14. Лучше прибегать к обману или замалчиванию, чем принимать радикальное решение по семейным проблемам.
15. Я часто злюсь на себя.
16. За зло, которое мне причиняет супруг, я плачу ему тем же.
17. Я никогда не опаздываю на работу или на учебу.
18. Временами мне так и хочется выругаться.
19. У моего супруга практически нет достоинств.
20. Супруг часто намеренно хочет меня обидеть.
21. Я обычно очень тщательно, в деталях продумываю сложившуюся семейную ситуацию.
22. Если семейная жизнь не сложилась, то лучше сразу развестись.
23. У нас в семье все в порядке, и я не пойму, чего супругу не хватает.

24. У меня редко бывает сниженное настроение.

25. Когда супруг меня очень обижает, я долго не могу этого забыть.

26. Вообще я неплохой человек, но супруг не достоин хорошего отношения к себе.

27. Мне часто жалко себя.

28. За последнее время состояние моего здоровья не улучшилось.

29. Я не желаю обсуждать с супругом мои недостатки: там хватает своих.

30. Почти не бывает, что я иронично, с сарказмом подшучиваю над супругом.

31. Обычно я пытаюсь не думать о конфликте с супругом, стараюсь не замечать его.

32. Меня многое интересует, я человек любознательный.

33. Порой у меня возникает такое чувство, что я больше не участник семейных ссор и конфликтов, я как бы их наблюдатель.

34. Никакие дела (работа, учеба и т. п.) не снижают моего внутреннего напряжения.

35. Я никогда не нарушаю своего обещания.

36. Я часто уступаю супругу, чтобы улучшить наши отношения.

37. Часто бывает так, что я долго не разговариваю с супругом.

38. Считаю, что любые кардинальные решения семейной проблемы опасны и неэффективны: нужно лишь немного изменить ситуацию, чтобы было возможно жить вместе.

39. Несколько раз в неделю меня стали беспокоить неприятные ощущения под ложечкой.

40. Все кажется мне каким-то серым, безликим и одинаковым.

41. Все, что происходит у меня в семье, ужасно неприятно, но меня несколько успокаивает, что у многих так.

42. Можно простить обиду, нанесенную мне супругом, но не забыть ее.

43. У меня почти никогда не бывает желания крушить и ломать все вокруг.

44. Я часто задумываюсь, как на моем месте поступил бы другой человек.

45. В семейной жизни я всегда руководствуюсь благими намерениями и странно, что супруг этого не понимает.

46. Иногда я люблю немного прихвастнуть.

47. Я понимаю тех людей, которые отдают значительную часть времени семье.

48. Я часто думаю о том, что детский период моей жизни был самым лучшим, и хочется снова стать ребенком.

49. Современный брак не имеет никакой ценности: обычно люди вступают в брак лишь по необходимости.

50. Мои мысли действия бывают часто замедленны.

51. Предпочитаю уклоняться от выяснения отношений с супругом.

52. У меня редко возникают раздражение и гнев по отношению к супругу.

53. Из-за постоянных ссор с супругом я зла на весь мир: могу выместить раздражение на всяком, кто «подвернется под руку».

54. Иногда в голову приходят такие мысли, в которых никому не хочется признаваться.

55. Современные люди противоположного пола не могут быть хорошими супругами.

56. В последнее время я часто «ощущаю» свое сердце.

57. Обычно я не говорю супругу, что мы очень разные по характеру, темпераментам, интересам.

58. Жизнь вне брака имеет значительные преимущества.

59. В последнее время я значительно больше интересуюсь тем, как укрепить свое здоровье (диетой, бегом, йогой и т. п.).

60. Часто я ощущаю нереальность, неестественность своих отношений с супругом.

61. Я редко грущу.

62. Сложившаяся семейная ситуация меня угнетает, но я считаю себя не в состоянии что-либо предпринять.

63. Обычно я заранее продумываю, как вести себя в ложной семейной ситуации.

64. Некоторые считают, что я слишком строго отношусь к мнению супруга, но я не сомневаюсь в своей справедливости.

65. Я всегда пытаюсь понять супруга, несмотря даже на то, что он таких попыток не предпринимает.

66. В последнее время меня больше заботит мое здоровье.

67. Большинство проблем, возникающих в семейной жизни, не имеет однозначного решения.

68. Мне нравятся люди, с которыми мне приходилось встречаться, даже те, которые не ответили мне взаимностью.

69. Порой я могу причинять душевную или физическую боль супругу.

70. В моей семье не все благополучно, но я верю, что все будет так, как суждено.

71. Ничего особенного не произошло: поскандалили, поссорились, в жизни всякое бывает.

72. Я почти всегда могу сдержаться и не наговорить лишнего, не сделать супругу неприятное.

73. Когда я получаю от кого-нибудь письмо, то всегда

отвечаю в тот же день.

74. В последнее время я часто и не за дело наказываю ребенка.

75. Я часто ощущаю свою бесполезность и бессилие.

76. На работе я почти никогда не ввязываюсь в ссоры и конфликты с сотрудниками и начальством.

77. Мне совсем не хочется, чтобы меня пожалели, посочувствовали мне.

78. Мне почти никогда не хочется сказать или сделать что-либо приятное родителям супруга.

79. Иногда я люблю посмеяться, слушая неприличные шутки, остроты.

80. Я редко чувствую усталость.

81. Мои знакомые считают, что я не совсем правильно оцениваю семейную ситуацию: чрезвычайно упрощаю ее или, наоборот, усложняю.

82. Я часто злюсь на своих родителей и ссорюсь с ними.

83. Я ничего не могу сделать для улучшения семейной ситуации: это зависит не от меня, а является проявлением общей закономерности, характерной для современной семьи.

84. Хочется уехать, забыться.

85. Не собираюсь менять свои привычки, даже если они не нравятся супругу.

86. Иногда случается, что я говорю неправду.

87. Я могу сделать много полезного.

88. Мне часто говорят, что я неправильно понимаю супруга.

89. У меня часто бывает ощущение физической слабости

Неконструктивные установки на брак:
«плюс» 14, 22, 29, 38, 51, 85, «минус» 1, 8, 36, 44, 57, 65.
Депрессия:
«плюс» 15, 27, 40, 50, 75, 89, «минус» 2, 24, 32, 61, 80, 87.
Поддержка:
«плюс» 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88, «минус» 3, 21, 63, 77.
Избегание:
«плюс» 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83, «минус» 34, 47.
Агрессия:
«плюс» 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82, «минус» 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78.
Соматизация тревоги:
«плюс» 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66, «минус» 28.
Фиксация на психотравме:
«плюс» 20, 25, 37, 42, 64, «минус» 5, 10, 67.
Контрольная шкала:

«плюс» 7, 9, 19, 35, 68, 73, «минус» 46, 54, 79, 86.

> Всю жизнь мы стараемся поставить поменьше и выиграть побольше, а потом говорим, что это жизнь нас обманула.
>
> *Антоний Лесьневский*

Упражнения

Себе, любимому

Составьте список людей, за которых вы чувствуете ответственность, о которых должны заботиться. Проверьте, какие чувства вызывают у вас следующие утверждения.

- Я имею право на уважительное обращение.
- Я имею право быть счастливым.
- Я имею право распоряжаться своим временем.
- Я имею право на отдых.

Если вы не включили в список себя, дополните его. Не испытываете ли вы теперь чувства вины? Перед кем?

Привет, малыш!

Приготовьте пластилин и все необходимое для рисования. Сядьте на пол, прикройте глаза и расслабьтесь. Представьте себе, что вы можете родиться вновь… Ощутите всем телом, как вы меняетесь, готовитесь появиться на свет, и наконец: первый крик и первый вздох! Кто вы? Пусть ответят ваши руки, лепя из пластилина и рисуя при закрытых глазах. Закончив работу, откройте глаза, посмотрите на только что родившееся свое «Я», примите его в свое сердце, поприветствуйте его! Спойте колыбельную, сочините приветственное стихотворение.

Океаническое чувство

Сядьте на пол, обхватите руками скрещенные в лодыжках ноги. Прижмите колени к груди. Вы практически находитесь в позе эмбриона. Приподнимите стопы от пола, закройте глаза, удерживайте равновесие. Представьте безбрежный океан. Ощутите соленый ветер и брызги пены. Вы чувствуете мощь стихии, из которой мы вышли и частью которой являемся до сих пор. Чувство сопричастности и единения охватывает вас. И в то же время вы чувствуете свою индивидуальность, самобытность и принимаете это с удовольствием.

Будьте внимательны!

Проследите за собой: легко ли вам повторить последнюю фразу собеседника? Умолкнуть на полуслове, чтобы переключиться на выслушивание его? Легко ли вы запоминаете имя нового знакомого, часто ли называете его по имени в беде?

Да-диалог

Партнер произносит любую фразу – о погоде, о любимой книге и т. д. Вы немедленно откликаетесь, высказав свое согласие с тем, что он сказал. Главное – во всем соглашаться, обязательно отражая мысли партнера.

Проявите понимание!

Легко ли вам кратко изложить мысль собеседника? Потренируйтесь следующим образом: когда вы берете нить беседы в свои руки, в течение полминуты обобщайте мысли собеседника и затем в течение двух-трех минут развивайте свои мысли. Поменяйтесь ролями и затем поделитесь впечатлениями.

Обидчивость

Коллекционирование любых отрицательных ярлыков обычно сопровождается чувством обиды. Обидчивость – это, как правило, «требование, чтобы другой испытал чувство вины». Когда вы начнете осознавать, что у вас появляется чувство обиды, отнеситесь к каждой ситуации так, будто она уже произошла. Сделайте это для того, чтобы не собирать и не хранить ваши чувства, а также чтобы не расплачиваться за них слишком дорого и не заставлять делать это «невиновного» человека.

Попытайтесь обсудить проблему с тем, кто вызвал у вас чувство обиды. Когда вы будете это делать, избегайте обвинений в его адрес. Расскажите этому человеку, как на вас действует ситуация. Используйте местоимение «я» вместо обвиняющего местоимения «вы» (например, «Я не люблю запах табачного дыма, он меня нервирует» вместо «Вы просто невнимательны к другим, вы так здесь накурили»).

Попытайтесь с членами своей семьи проводить регулярные семейные заседания, на которых можно было бы обсудить накопившиеся обиды и постараться их понять. Чтобы сделать эту процедуру эффективной, необходимо применять следующие правила. Каждый высказывает вслух обиды, которые держит на других (важно, чтобы другие слушали, но не оправдывали себя. Разрешается высказывать обиды, но не разрешается отвечать на них). После того как обиды высказаны, каждый рассказывает другим, что он принял во внимание.

Проводите такие обсуждения ежедневно. Позже, когда у вас

появится опыт, проводите их еженедельно.

Конструктивный спор*(С. Кратохвил, 1991)*

От супругов требуется соблюдение следующих правил:

1. Спор может проводиться только после предварительного обучения и согласия обеих сторон.

2. Выяснять отношения следует как можно быстрее после возникновения конфликтной ситуации.

3. Все стороны должны принимать активное участие в споре.

4. Спор должен касаться только предмета спора, обобщения «ты всегда», «ты вообще» недопустимы.

5. Не допускаются «удары ниже пояса», т. е. применение аргументов, слишком болезненных для одного из участника спора – например, указание на дефект.

Стиль и результат ссоры каждый участник оценивает с помощью таблицы. Баллы за удачи и неудачи заносятся в соответствующие колонки и в конце суммируются.

Параметр	Стиль спора	+	–	Стиль спора
Конкретность	Спор идет о конкретном поведении в настоящем времени			Говорят о посторонних вещах, о прошлых поступках, обобщают
Вовлеченность	Оба активно нападают и защищаются			Партнер уклоняется от спора, обижается, прекращает спор
Коммуникация	Каждый говорит за себя, обдуманно и открыто, другой его понимает и отвечает			Повторяет свое, плохо слушая другого, много скрытых намеков и ссылок на чужие мнения
«Честная игра»	Щадят уязвимые места партнера			Используют удары «ниже пояса»

Оценка стиля спора: Он: Она: Общая оценка:

Параметр	Результат спора	+	–	Результат спора
Информативность	Узнал или понял что-то новое, чему-то научился			Не узнал ничего нового
Отреагирование	Высказаны обиды и претензии, напряжение уменьшилось			Напряжение осталось или усилилось
Сближение	Улучшилось взаимопонимание, повысилось уважение к себе и партнеру			Партнеры чувствуют себя непонятыми и обиженными, отдалились друг от друга
Улучшение	Найден компромисс, обсуждено дальнейшее поведение			Сотрудничество и уступки отсутствовали, решения не найдено

Оценка результатов спора: Он: Она: Общая оценка:

Квартет

Члены дисфункциональной семьи обычно занимают одну из четырех позиций (Миротворец, Обвинитель, Рассуждающий и Отвлекающий), которые разыгрываются в следующем упражнении. В комнате Вани беспорядок.

Миротворец (с опущенным лицом, приглушенным голосом): «Я – м, хм – господи, боже мой, как бы мне, Ванечка, я… извини – ты не обидишься на меня? Знаешь – пообещай мне, что ты не рассердишься. Нет, ты все делаешь хорошо, вот только – может, ты мог бы это делать еще немножечко лучше? Может, чуточку лучше, а?»

Обвинитель: «Ну, в чем дело, Ванька? Как можно жить в таком свинарнике? Из-за тебя вся семья переживает! Немедленно все это прибери!»

Рассуждающий: «В результате наблюдения за деятельностью отдельных членов семьи обнаружилось снижение эффективности в содержании твоего жилого помещения. Нужно проявить ответственность за содержание своего помещения, а в случае небрежности представить разъяснения. Приветствуются все объяснения другой стороны».

Отвлекающий (обращаясь к другому сыну, стоящему рядом с Ваней): «Скажи, Саша, твоя комната примерно такая же, как Ванина? Нет, ничего страшного – я просто прогуливался по дому. Скажи Ване, чтобы он перед сном заглянул к маме».

Домашний психолог: «Ваня, твоя комната в беспорядке. Я беспокоюсь об этом, потому что я тебя люблю. Давай с тобой поговорим и посмотрим, в чем дело».

Меняйтесь ролями и обсуждайте свои впечатления.

Что делать, если семейный кризис связан со стрессовой ситуацией (переезд, рождение ребенка, изменение профессионального статуса, авария, подростковый бунт и т. д.):

• вините ситуацию, а не друг друга (признайте объективную необходимость что-то изменить в ваших отношениях);

• сопереживайте супругу (попытайтесь стать на его позицию и выразить понимание его трудностей);

• договоритесь о восстановлении равновесия, избегая неопределенности;

• составьте конкретные и действенные долгосрочные и краткосрочные планы совместного изменения возникшей ситуации.

Задумайтесь над своими взаимоотношениями с партнером – не попадают ли они в категорию любовной зависимости?

Любовная зависимость – это:

• сверхценное отношение к партнеру с фиксацией на нем при неспособности справиться со своим влечением;

• нереалистическое, некритическое ожидание безусловно положительного отношения партнера;

• отказ от возможности быть самим собой;

• осознанный страх покинутости и одиночества, который ослабляет недовольство отношением партнера и заставляет идти на любые жертвы ради сохранения отношений;

• неосознанный страх интимности, тормозящий сексуальные побуждения в ситуации физической близости;

• выбор партнера, не способного к ответственным взаимоотношениям.

Рекомендации романтикам

Прежде всего вам стоит пересмотреть некоторые мифы.

1. «С любимыми не расставайтесь!», «Я не могу жить без него!», «Он должен удовлетворять все мои желания». Если для выживания вам необходим другой человек, значит, вы на нем паразитируете, используете его в своих целях. А зрелая любовь – это когда два вполне самостоятельных человека выбрали совместную жизнь.

2. «Без любимого жизнь не мила», «Он должен всецело принадлежать мне», «Я не чувствую себя полноценно без него». Ради того, чтобы любимый оказал вам внимание, вы готовы на любые жертвы, вплоть до унижения. Одиночество для вас непереносимо, и вы думаете, что вам не хватает любимого. На самом деле вам не хватает *самой (самого) себя.*

3. «Любовь – это самопожертвование», «Мне для него ничего не жалко», «Что муж ни сделает, то и хорошо». И наплевав на свои обязанности перед собой и другими, вы сломя голову мчитесь к Нему или Ней, из страха, что, если откажете, то потеряете его. Наверняка партнер будет больше уважать вас, если вы будете вести себя более уверенно и независимо.

Психическая зараза

Рассмотрите как можно больше своих «черт» – речь, одежду, поведение в целом – и задайте себе вопрос: подражая кому вы их обрели? Друзьям? Врагам? Если вы одобряете в себе какую-то черту, чувствуете ли вы благодарность к ее источнику?

Понаблюдайте за своими реакциями на кинофильм или спектакль. Отметьте, насколько, обычно не замечая этого, вы отождествляетесь с действующими лицами. С какими именно? Не с теми ли, с кем, как вам кажется, трудно было бы отождествить себя?

Вспомните, по отношению к кому вы чувствуете вину или обиду. Вызвали ли бы подобные действия то же чувство, если бы их выполнил кто-то другой? Теперь вспомните свои отношения с этим человеком в целом. В какой степени вы принимаете как данность то, что, может быть, этим человеком вовсе не принимается как само собой разумеющееся? Хотите ли вы изменить статус-кво? Тогда вместо того, чтобы мучить себя чувством вины или обиды, поищите пути к изменению!

> Испытывая счастье «цветущей влюбленности», человек рисует в своем воображении красочный и прекрасный образ, увеличивая пропасть между мечтой и реальностью, хотя сам он этого долго не замечает.
>
> *Петер Куттер*

Чем богаты

1. Составьте список того, чем вы жертвуете ради своих любовных отношений.

2. Составьте список людей, интересов, занятий и убеждений, которые очень важны для вас. Это поможет вам помнить о себе, о том, что вам дорого, и вам будет гораздо сложнее отказаться от себя и своих интересов ради футбола, или рыбной ловли, или дружеских попоек, или чего-либо иного, во что партнер захочет вас вовлечь.

3. Будьте верны своим мечтам, заполните свою жизнь сами, а не ждите, чтобы ее заполнил партнер, не будьте «эмоциональным хамелеоном». Чем более яркой, разносторонней личностью вы будете, тем меньше вероятность того, что вы принесете себя в жертву любовной зависимости.

Вам это надо?

• Есть ли у вашего партнера друзья, которых вы уважаете?

• Нравится ли вам его отношение к своей семье, коллегам и друзьям?

• Чувствуете ли вы себя нормально, когда думаете о моменте знакомства вашего друга или подруги с вашей семьей, коллегами и друзьями? Или о том времени, когда вы будете проводить время все вместе?

• Можете ли вы обсуждать с этим человеком все, что угодно?

• Хотите ли вы остаться друзьями, если любовь пройдет?

Оглянитесь назад

Посмотрите на начало ваших отношений и подумайте: что ушло из вашей жизни за это время? Может быть, вы перестали

встречаться с друзьями, забросили свои устремления, когда-то столь важные для вас, и весь мир теперь сосредоточен только вокруг любимого человека? При этом сосредоточенность может быть и гневной, и раздраженной, и ревнивой, и преувеличенно заботливой, главное, что куда-то пропали вы сами: ваши другие привязанности, увлечения, удовольствия.

Посмотрите вперед

Подумайте: к чему ведет ваша любовь в дальней перспективе? Получится ли у вас с предметом любви строить жизнь? Есть ли необходимое взаимопонимание? Если пройдет обожествление и идеализация, сможете ли вы договориться о чем-либо? Совпадают ли ваши представления о финансовых, деловых, бытовых приоритетах? Получится ли у вас перенести все эти тяготы совместного быта… Почаще задумывайтесь об этом, и ваш взгляд станет более трезвым.

После измены

Если вы будете обвинять мужа, он будет лгать, как провинившийся подросток, и эмоциональная дистанция между вами только увеличится. Лучше разберитесь в причинах его неверности. Вы вместе должны понять, почему это произошло, и как предотвратить измену в будущем.

Если вы будете обвинять себя, то окончательно уроните себя и в его, и в своих глазах. Не бегите сразу на липосакцию или на подтяжку лица. Измена редко бывает следствием несовершенной внешности. Скорей всего, дело не в вас и не в нем, а в том, как сложились ваши супружеские отношения. Обсудите с мужем, как их можно изменить, чтобы сохранить брак.

Проводите больше времени вместе, например, занимаясь спортом или посещая кинотеатр. Делитесь мечтами и надеждами на вашу будущую совместную жизнь. Верните романтику в ваши отношения. Вспомните, что привлекло вас друг в друге, когда вы впервые встретились. Предложите мужу восстановить прежние совместные увлечения. Постарайтесь внести что-то новое в ваши отношения.

Чтобы избежать мук ревности, не спрашивайте мужа о подробностях предшествующей жизни, никогда не следите за ним. Если супруг позволяет себе легкий флирт у вас на глазах, возможно, он пытается так оживить ваше влечение к нему.

> Буйной любви надо страшиться так же, как ненависти. Когда любовь прочна, она всегда ясна и спокойна.

Генри Торо

Правила прощения

• Прекратите демонстрировать негативное отношение – свое и близких. Показывайте готовность к примирению, терпеливо ждите решения супруга и доверяйте ему свои чувства.

• Не выясняйте подробностей измены; вопросы, касающиеся неверности, обсуждайте только в присутствии психолога и не допускайте сцен ревности дома.

• Повышайте свою привлекательность, продолжайте половые отношения, если неверный партнер проявляет к ним интерес.

• Четко договоритесь по вопросам планирования и распределения семейного бюджета и ведения домашнего хозяйства.

• Установите открытые отношения: предоставьте друг другу независимость в проведении свободного времени.

• Оберегайте детей от конфликта, четко определите разделение воспитательных функций.

• Отнеситесь к акту прощения супруга не как к унижению, а как к проявлению великодушия и зрелости. Тогда не будет последующей мести за перенесенное унижение или ожидания оплаты своей жертвы. Наоборот, будет больше взаимного уважения, доверия и близости.

Правила покаяния

1. Драматизируйте ситуацию. Если вы изменили и хотите получить прощение, то как минимум вам надо присоединиться к переживанию супруга. Необходимо не умалять, а напротив, по возможности, драматизировать ситуацию. Прощение нужно просить. А не стараться убедить супруга в том, что ничего страшного не произошло.

2. Не как хочу я, но как ты. Вы говорите, что «не хотите его терять», «не хотите разрушать семью» и т. д. Но вы не в том положении, чтобы что-то хотеть или не хотеть. Если вы своей изменой унизили супруга, надо спасть его самолюбие, а не пытаться спасти отношения. Вы сможете восстановить отношения, если убедите любимого человека, что он для вас самый лучший.

3. Докажите супругу, что он единственный. Женщине мысль о том, что для мужа кто-то милее, невыносима. Так же, как для мужчины мысль о том, что кто-то лучше него в сексе. Он должен быть у жены единственным, так как стремится передать свои гены потомству и хочет быть уверен, что дети – его. Следовательно, вы должны доказать, что супруг – исключительный и единственный

(вопреки тому, что произошло). «Я люблю и любил (а) только тебя, но ты меня не замечал (а), поэтому мне пришлось спать с этим убожеством, чтобы хоть так привлечь твое внимание».

Самоотчеты студентов

Во время практических занятий меня больше всего заинтересовала игра на тему власти – ее использование, чувство своей правоты и соперничество в семье. Такие игры были мне присущи в моей реальной жизни. Первый раз я вышла замуж в 18 лет, а мужу исполнился 21 год. Мы жили с моими родителями и фактически сразу стали жить по их правилам. Мы отдавали часть денег «на еду», участвовали в совместных генеральных уборках, сообщали о своих планах на выходные. А моя мать учила нас планировать бюджет так, как это делает она, готовила на две семьи, при каждом случае давала советы и довольно активно вмешивалась, если мы с мужем скандалили.

При этом нам и в голову не приходило, что если нас что-то не устраивает, мы можем сделать это по-своему. В крайнем случае мы поступали так, как хотели, украдкой, как заговорщики. Когда у нас родился ребенок, моя мама (она очень хороший специалист в детской поликлинике) быстро взяла и эту заботу в свои руки. Я кормила, одевала, укладывала спать ребенка (и все остальное), как указывала она. В общем, власть в семье принадлежала совсем не нам, и делить нам с мужем было нечего.

В конце концов моя мать устала от той ответственности, которую взвалила на себя, и прекратила вмешиваться в наши с мужем отношения. Одновременно с этим я нашла хорошую работу. Сейчас я поняла, что, обнаружив в себе силы и возможности, о которых до этого не подозревала, захотела предъявить их людям. При этом мне неинтересно было предъявлять их коллегам на работе, т. к. они воспринимали мои качества и способности как само собой разумеющееся (за год я получила два повышения).

Сейчас мне стало совершенно ясно, что свои достижения и победы мне было важно «приносить домой». Они помогали мне отделиться в первую очередь от родителей, давали «право голоса» и право самой решать, как тратить свои деньги, когда и как ругаться со своим мужем, право переехать на отдельную квартиру и т. д.

Одновременно я поняла, что «переросла» своего мужа. И вот интересный момент: я своим поведением стала провоцировать его на то, чтобы «побороться», помериться силами и возможностями. Но он не пытался участвовать в борьбе за власть в семье, и постепенно наши отношения сошли на нет, мы разошлись. И хотя инициатором развода была я, у меня довольно долго были к нему

негативные чувства, вплоть до ненависти. Это казалось мне странным, т. к. он фактически самоустранился, ни на что не претендуя, в том числе на общение с ребенком, и мне эта его позиция была очень удобна.

Анализируя сейчас эту ситуацию, я пришла к выводу, что, провоцируя на борьбу за власть своего бывшего мужа, я хотела и в нем обнаружить резервы, которые позволили бы нам вместе психологически отделиться от родителей и соединиться в полноценно функционирующую семью. Но таких сил в нем я не нашла, что и вызвало во мне глубокое разочарование и негативные эмоции.

В новом браке на притирку друг к другу у нас ушло около трех лет. Мы сразу переехали от родителей в отдельную квартиру. Несмотря на взаимные чувства и различные предварительные договоренности, вопрос о власти стал всплывать часто, если не сказать – постоянно. Споры возникали по малейшим вопросам, через два года я начала чувствовать внутреннее опустошение и усталость, хотя практически всегда и во всем получалось «по-моему».

Осознав, что у меня есть внутренняя сила, позволяющая мне показывать и применять свою власть, я начала эту власть использовать «на всю катушку», без остановки. Возможно также, я испугалась, что в новом браке муж окажется сильнее меня и мне опять придется жить по чужим правилам. Это привело к тому, что я постоянно и во всем доказывала свою правоту.

Также очень вероятно, что осознание своей силы и возможной власти требует времени на то, чтобы научиться регулировать эту власть, управлять ею. Размышляя о постоянных баталиях, мешающих нормальной совместной жизни, я поняла, что этот человек очень важен для меня. Я понемногу стала уступать в тех вопросах, которые не были для меня ключевыми.

Сейчас, с учетом полученной на занятиях информации, я могу рассматривать тему соперничества, власти с позиций круговой диагностики. Для меня лично оказалось важным, чтобы рядом со мной был человек, который способен брать на себя ответственность. Хотя в период борьбы за власть «сверху» чаще оказывалась я, но мой муж весьма активно включался в эту игру. Даже заранее зная, что скорее всего проиграет, он спорил до хрипоты даже по мелочам.

Когда же я стала идти на уступки, он все реже начал спорить со мной. Я думаю, что мы показали друг другу свои возможности и на этом остановились, направив свое соперничество из семьи вовне. Конечно, время от времени мы конфликтуем, пытаемся напомнить друг другу о своих амбициях, но, как правило, такие

стычки носят кратковременный характер, и нам удается довольно быстро найти компромисс.

И еще один важный вопрос, который встал передо мной в процессе практических занятий по семейной терапии. Сейчас я стараюсь разобраться, почему для меня так важно, чтобы мужчина обладал внутренней силой, властью, а при случае мог показать ее (но при этом пользовался, не злоупотребляя). В данный момент я не готова ответить на этот вопрос, но регулярно возвращаюсь к нему, и думаю, что в скором будущем смогу понять, что это для меня значит и как влияет на мои взаимоотношения с мужчинами.

* * *

Примите мою благодарность за то, что происходит со мной за время общения с Вами. Много полезного и удивляющего. Последний семинар был полезен открытием, с которым думаю пойти еще на терапию – поработать над собой. На теме «доминирующая жена» (кроме прочей пользы) нашла косвенно тему «доверие» родом из детства. Почему я предпочитаю держать все под контролем? Мне нравится, когда кто-то берет на себя ответственность и делает за меня, для меня, у меня есть положительный опыт в этом, он касается моего брата, друзей. Но не супругов.

Первый всплывающий на эту тему негативный опыт связан с родителями: детский сад и обучение плаванью. Ощущения такие: тебе говорят – доверься, а потом бросают – «выпутывайся сам». Похожий жесткий опыт был подкреплен первым мужем, потом вторым. Поэтому не очень люблю доверяться даже врачам под наркозом. Есть ощущение, что лучше «быть в курсе». Иначе доверяешь человеку свою жизнь или ее часть, а потом резко оказываешься в трудной ситуации, да еще в цейтноте. Хотя если человек один раз доказал мне, что ему можно доверять, с удовольствием потом доверяю. Видимо, с супругами, если таковые еще будут, надо сначала получать доказательства, а не бежать за фантазиями.

А пока для меня открыт вопрос, что такое семья. Зачем она. Не понимаю фраз типа «сохранить семью». Для меня важнее понятия «любовь», «путь». Проблема это или мой характер?.. Смогу ли я не примешивать это потом в работу? Спасибо за эти вопросы. Хочу над ними еще поработать.

Напоследок – подарок от дядюшки Фрейда: файл для отсылки отчета сначала назвала сАмайная. doc.

* * *

Муж, Жена и Консультант. Когда я вошла в роль Жены, неудовлетворенной и обиженной непониманием и невниманием со стороны Мужа, из меня полились обиды и обвинения таким потоком, что Консультант не могла справиться с ситуацией и держать ее под контролем. А все слова Мужа «растерялись», не дойдя до внимания Жены, которая в свою очередь даже не старалась выслушать его, так как наконец-то ей дали возможность в присутствии Мужа выговориться, чтобы он услышал все, что она переживает в связи с тем, что он не понимает ее.

Мне особенно трудно точно услышать и повторить только что услышанное, если мое мнение отличается от мнения собеседника. Трудно удерживать внимание на том, что говорит другой, особенно это касается близкого человека: я бы предпочла просто перечислить свои аргументы один за другим. Я могу легко завязнуть на каком-то высказывании собеседника и начать о нем думать: тем временем он говорит о других вещах, которые я уже не могу воспринять или правильно запомнить. Трудно повторять все, что сказал партнер, не опуская то, что поразило меня несоответствием или было неприятно. Хотя мне хочется в точности повторить услышанное, искажающие интерпретации могут сами проникнуть в то, что я говорю. Несмотря на все мои усилия добиться систематического слушания, оно тем не менее часто субъективно и, значит, искажено; в игру вступают мои чувства, желания и идеи, наряду с защитными и охранными механизмами.

Результаты этого упражнения очень поучительны. Спасибо.

* * *

Упражнение по правилам конструктивного спора принесло мне большую пользу. Я услышала своего «мужа», его проблему, которую до этого не понимала или не хотела понимать. Я считаю, что мне помогла нестандартная ситуация, т. к. передо мной сидел не мой муж, а милая девушка, объясняющая мне свою позицию спокойным, тихим тоном, используя правила конструктивного спора (не нападая, не обижаясь, не используя запрещенных ударов). Таким образом, я смогла выйти из стереотипной ситуации (стимул-реакция), когда надо обороняться, защищать свои границы, и оказалась обезоруженной. Тогда пришло осознание, что я воевала против нападающего отношения мужа ко мне, а не против его идеи. Хорошо бы еще, если бы муж также

общался, как эта милая, понимающая девушка.

* * *

Во время «конструктивного спора» я выступала в качестве мужа и испытала странные ощущения: я как бы перевоплотилась в настоящего мужа моей собеседницы, и прочувствовав их отношения, повела себя так, как мне вообще-то не свойственно. Я пыталась найти компромисс, пыталась найти истинную причину ее неудовольствия, чтобы она смогла почувствовать, что я смогу ее понять, принять, и она соответственно понять и принять меня, чтобы данный конфликт был исчерпан. По ее рассказам, после этого упражнения они реально разрешили свой конфликт, чему я очень порадовалась.

В свою очередь для себя я поняла, что легче и проще обговорить обе позиции, рассмотрев позиции обеих сторон, спокойно и рассудительно, чем впадать в истерики, обижаться, изводить друг друга взаимными обвинениями и т. д. Я надеюсь, что данный опыт принесет мне много полезного в жизни, если и в дальнейшем я буду прорабатывать такие ситуации в мире и рассудительности.

И еще я для себя поняла, что прежде чем стать семейным психологом, мне требуется серьезная личная терапия, т. к. мне трудно обсуждать некоторые вопросы сексуальной жизни даже с самой собой, не говоря уже о клиентах. У меня тема секса часто вызывает смущение, желание отшутиться и перевести разговор на другую, менее щекотливую тему. Какая уж тут работа с клиентом?

* * *

Как описать изменения, произошедшие со мной за последнее время? Я меняюсь, и это очень важно потому, что мои личностные изменения косвенным образом перестраивают отношения в моей семье, семье моих родителей, с моими пациентами.

Я – мать. Я понимаю, насколько важно и необходимо мне самой рассказать своей 12-летней дочери о наступлении половой зрелости, о мастурбации, о сексуальных отношениях. Наверное, мне это необходимо потому, что в моей юности эту роль сыграли книги вместо мамы. Мне хотелось бы самой оформить знание моей дочери о сексуальности, сексуальных отношениях. Мне кажется, что это поможет ей пережить этот важный период более

защищенной. С другой стороны, я понимаю значимость влияния на сексуальное воспитание литературы, взаимоотношений со сверстниками и другими взрослыми.

Я – женщина. В процессе подготовки к занятиям мой муж после некоторого периода неприятия или сопротивления моим просьбам совместно ответить на тесты неожиданно согласился и ответил на ряд тестов, проиграл со мной несколько ситуаций. Открытием для меня явилось то, что наиболее обидным для моего мужа в наших взаимоотношениях является «недостаточное внимание с моей стороны». Конечно, не буквально отсутствие внимания, а некий недостаток эмоционально окрашенных знаков теплоты, нежности. Если бы об этом мы говорили ранее, я поняла бы это конкретно, но сегодня для меня это необходимость и возможность изменений.

Эмоциональная сдержанность мне присуща, и мне кажется, что это обусловлено особенностями моих взаимоотношений с мамой, достаточно скудной в выражении своих эмоций. Испытывая внутри гнев, обиду, я не могла дать возможности выражения этих чувств. Сегодня я вижу, как моя мама радуется, что мы с мужем выстроили такие равноправные, товарищеские взаимоотношения. А в семьях наших родителей доминировали жены.

Мой муж часто устраивает праздники с искорками, фантазиями. И я понимаю, насколько важно для мужа и ребенка не столько решенные бытовые проблемы, сколько радость, смех, удивление, неожиданность. Сегодня мне хочется приносить домой что-то солнечное, удивительное. Собственно, могу сказать, что рассматриваю свое обучение психологии в качестве психотерапии. Личностные изменения дают первые ростки в моей профессиональной деятельности, в семейных отношениях. Изменился взгляд на многие вещи. Интересно, что я подумаю, прочитав эти записи через год?

* * *

Моя дипломная практика проходит в школе. При диагностике детей у одного из мальчиков обнаружились серьезные проблемы в эмоционально-личностной сфере. Его мама обратилась ко мне за помощью. Казалось бы, все замечательно, можно начинать потихоньку консультировать, тем более что даже папа посильно готов участвовать в работе. Мешало только одно – страх. О чем спрашивать, на что обратить особое внимание, какие принципы надо учитывать при выяснении сути проблемы и т. д. и т. п.

Вопросов было гораздо больше, чем ответов. А если к этому прибавить волнение из-за неуверенности в себе, то неудивительно, что появилось чувство, что лучше вообще не надо начинать. Я пыталась посмотреть литературу, которая была у меня дома. Но это помогло мало. Все общими фразами, конкретики совсем никакой, уцепиться не за что. На этом уровне я и сама знаю, только с этим работать невозможно. Моя тревога не прошла.

Честно скажу, Вашу книгу «Сексуальная и семейная психотерапия» взяла от безнадеги, ничего, кроме общих фраз и в ней найти уже не рассчитывала, но была приятно удивлена. В ней нормально, по пунктам, было расписано все то, что для меня было так важно на тот момент. В книге дано достаточно много подходов терапии. Можно выбрать тот, который ближе именно тебе, и уже заняться этим подходом «плотнее».

Я, конечно, понимала, что это только «скелет», и что жизнь внесет свои коррективы (что она и не замедлила сделать). Но все же у меня был примерный перечень вопросов, на которые надо было получить ответы, были принципы, которые стоило учитывать при выяснении сути проблемы, а также при работе с сопротивлением, а это для начала совсем не мало. Мне это дало возможность снизить неопределенность ситуации и приступить все же к работе. И это стало самым большим моим достижением за последнее время.

Норма – это то, что встречается лишь изредка.

Сомерсет Моэм

Кризисная терапия

Человек не в форме

Все хотят, чтобы что-нибудь произошло, и все боятся, как бы чего-нибудь не случилось.

Булат Окуджава

В «Диалоге» я веду группы по вечерам, а днем теперь работаю в отделе суицидологии НИИ психиатрии, которым руководит Айна Григорьевна Амбрумова. С суицидов только что сняли гриф секретности, отечественной литературы практически нет. Суицид официально считается проявлением душевной болезни. Сталкиваюсь с другой крайностью. Больная после удаления грудной железы по поводу рака выбросилась из окна хирургического отделения. Завотделением оправдывается: каждый имеет право свести счеты с жизнью, это нормально, нельзя мешать.

На ночных дежурствах меня вызывают в приемный покой консультировать тех, кого привезли после попытки самоубийства: помещать их в психиатрический стационар или отпускать. Практически всех отпускаю с диагнозом: ситуационная реакция у акцентуированной личности. Редко кто соглашается лечь в Кризисный стационар, который наряду с двумя психиатрическими отделениями находится в составе отдела суицидологии. Там открытые двери, окна без решеток, на выходных пациенты уходят в домашние отпуска. Я обещаю, что на психиатрический учет не поставят – не верят.

В Кризисный стационар в основном направляют психиатры, работающие в кабинетах социально-психологической помощи при районных поликлиниках, а к ним попадают чаще всего после обращения на телефон доверия. У врачей всегда под рукой валериана. Выплакаться не дают и тут. Назначают всем лекарства от депрессии и тревоги. В Кризисном стационаре консультирует старший научный сотрудник отдела суицидологии. Женщина рассказывает, из-за чего пыталась покончить с собой. Он прерывает ее: при чем здесь медицина? Она выбегает из кабинета с плачем: он меня не понимает!

Молоденькая врач приходит в понедельник на работу, ее пациентка вернулась из домашнего отпуска и ночью выбросилась из окна. Врач выбрасывается тоже. Психологу врачи дают задания обосновать клинический диагноз психологическими тестами и успокоить больного. Психолог работает в основном с

брошенными женщинами, тренирует их независимость от мужчин. Она остается на ночь в отделении и гоняется с веником за пациенткой, которая отбивает у нее молоденького пациента.

По международному библиотечному абонементу мне приходят ксерокопии научных статей на английском и немецком. Англоязычные суицидологи в основном психологи, немецкоязычные – психиатры. Первым не хватает дифференциальной клинической диагностики, вторым – знания психологических механизмов. И те, и другие оценивают суицидный риск по выраженности суицидогенных факторов без учета антисуицидальных, в первую очередь – заблокированных личностных ресурсов. Разработаны методы кризисной поддержки и кризисного вмешательства, есть опыт работы в кризисных группах. Однако после осуществления кризисной поддержки и вмешательства суициденты остаются предоставленными сами себе, высок процент повторных суицидов, особенно у клиентов психоаналитиков.

Основной контингент Кризисного стационара – женщины, пытающиеся угрозой самоубийства удержать партнера или уже потерявшие человека, без которого они не хотят жить. За этим нетрудно увидеть любовную зависимость. Для избавления от нее я помогаю женщине осознать, что «безумная» любовь – это болезнь, и признать собственную беспомощность. Укрепляю ее веру в возможность новой жизни, где она будет в первую очередь полагаться на себя. Договариваюсь, что она перестанет поощрять безответственное поведение партнера. Ввожу ее в группу, в которой есть женщины, страдавшие от любовной зависимости, в расчете на то, что они помогут ей сосредоточиться не на партнере, а на себе. В процессе группового тренинга уверенности и эмпатии обучаю пациентку эффективным способам совладания с тревогой и стрессом.

Повышаю ее чувство ответственности за собственную жизнь, увеличиваю ее способность владеть собой и уменьшаю потребность руководить другими. Помогаю пациентке вернуть себе самоуважение, увеличив способность говорить «нет» и преодолев зависимость от психоактивных веществ или пищи. Изменяю ее негативные убеждения, запускающие аддиктивное влечение. Поощряю внимание пациентки к своей внешности, улучшение отношений с детьми и коллегами, появление новых надежных друзей и духовных интересов.

Я веду 6–8 самых трудных пациентов, в листе назначений у меня только психотерапия. Врачи удивляются, почему мои пациенты не совершают суицидных попыток. Одна пациентка объясняет мне: «Вы же будете переживать». Я создаю кризисную

группу, приглашаю в нее и других пациентов вместе с их врачами. Это помогает пациентам легче включаться в жизнь группы, а врачам – в терапию средой. И мне облегчает работу: он передает мне раппорт и подстраховывает – мало ли как новенький поведет себя, есть кому выйти с ним, оставив меня с группой.

Мои кризисные группы дают человеку необходимую поддержку, помогают найти способ выхода из кризиса и при необходимости натренировать нужные навыки. Тренинг навыков адаптации лишь начинается в Кризисном стационаре, потом он продолжается в Клубе бывших пациентов. Я разрабатываю программу индивидуальной, семейной и групповой кризисной психотерапии, основанной на учете социальных, клинических и психологических особенностей суицидента.

Эта программа ложится в основу кандидатской диссертации, после защиты я получаю высшую категорию психиатра-психотерапевта и становлюсь руководителем отдела суицидологии НИИ психиатрии и Главным специалистом Минздрава по суицидологии. Собираю сотрудников телефона доверия, кабинетов социально-психологической помощи и Кризисного стационара на свои семинары, организую групповую супервизию по типу балинтовских групп. На них мы разбираем взаимоотношения врач – пациент как основу терапевтического процесса. К нам на учебу приезжают со всей страны, кризисные стационары открываются во многих городах.

Профессор В. И. Лебедев – психолог Гагарина, Титова и других первых космонавтов – заинтересовался нашей работой и описал ее в своей книге «Общение с Богом или…».

«„Кризисный стационар“, размещенный в одной из обычных больниц, по своему интерьеру напоминает хороший санаторий или дом отдыха. Вдоль коридоров – ковровые дорожки, в большом холле – мягкие кресла и диваны, пианино, телевизор, картины, „стенка“, заставленная книгами и различными сувенирами. Люди здесь играют в шахматы, читают книги. Занимаются вязанием, общаются между собой. Одеты они не в больничные халаты, а в обычную одежду, которую принято носить дома.

Более месяца я периодически посещал „Кризисный стационар“. В стационаре применяется широкий арсенал средств воздействия на психическое состояние и дальнейшее поведение человека: медикаменты, индивидуальная психотерапия, внушение в гипнотическом состоянии, аутогенная тренировка и групповая психотерапия.

Для того чтобы индивидуальная психотерапия была

успешной, врачу необходимо обладать определенными качествами. Он в первую очередь должен быть наделен эмпатией, то есть способностью сопереживания, постижения эмоциональных состояний другого человека. Кроме того, он должен обладать профессиональными знаниями и большим жизненным опытом, в который включались бы различные переживания, в том числе собственный душевный кризис и преодоление его. Для групповой психотерапии врачу необходимо помимо всего быть еще и драматургом и иметь навыки режиссуры.

Групповую психотерапию в стационаре ведет врач Геннадий Владимирович Старшенбаум. Это всесторонне образованный и развитой человек с большим жизненным опытом. Учился на филологическом факультете, знает несколько языков, был актером в театре, закончил медицинский институт. Круг интересов его чрезвычайно широк. Он увлекается изобразительным искусством, литературой, музыкой, театром и киноискусством.

Но, пожалуй, самой важной чертой его характера является доброта, внутренняя потребность помочь человеку. К групповой психотерапии он подходит творчески – экспериментирует, ищет новые, более эффективные способы воздействия на „человека не в форме“. Его широкий кругозор помогает ему успешно решать основную задачу.

Как же выглядит групповая психотерапия? За время занятия, на котором я присутствовал, уже сложившейся группе была представлена „новенькая“. Очень молодо выглядевшую женщину попросили рассказать о себе то, что она сочтет возможным. Ей сорок лет. Замуж не выходила потому, что на ее руках была больная мать. Но вот, когда два года назад мать умерла, она почувствовала одиночество и бессмысленность дальнейшей жизни. Стала посещать церковь, но и там не нашла ни смысла жизни, ни утешения. В разговоре члены группы дали ей понять, что она не одинока, что они понимают ее.

Затем попросили рассказать о себе молодого инженера Анатолия. Это уже не новичок в группе, но раскрывался он перед своими товарищами впервые. Вкратце его история такова. Будучи студентом, влюбился в девушку, которую обожал и относился к ней платонически. Случайно узнал, что у нее достаточно много интимных связей с различными мужчинами. Хотел порвать с ней, но она заверила, что ничего подобного больше себе не позволит. Вопреки воле родителей по окончанию института он на ней женился и уехал в другой город. Но там его жена стала открыто изменять ему. Начались скандалы.

Однажды он пришел с работы и нашел записку, в которой

жена извещала его, что выходит замуж за другого и уезжает из города. „Я умом понимаю, – рассказывал Анатолий, – что это пустая, бездуховная, корыстная женщина. Но все равно продолжаю ее любить. Я перестал уважать себя как мужчину, но ничего не могу с собой сделать, не вижу выхода, как мне жить дальше“. Затем вся группа начала обсуждать ситуацию и искать выход из нее.

Одно из удивительных свойств группового общения заключается в том, что члены группы начинают эмоционально отзываться на переживания других и тем самым оказывают облегчающее воздействие на их душевную боль и страдание. Немалую роль в положительном воздействии на вновь пришедших в группу оказывают пациенты, которые вот-вот уйдут из стационара. Образуя актив группы, своим оптимистическим настроением они как бы наглядно демонстрируют возможность преодоления кризиса.

Несколько раз я побывал на занятиях, посвященных тематическим дискуссиям. Темы обсуждались разные, но неизменно актуальные для пациентов, входящих в группу: одиночество, семейные отношения, производственные конфликты, проблемы возраста и др. В этих дискуссиях люди открыто делились своими проблемами, взглядами. Обмен мнениями доходил до споров, но никогда в этих дискуссиях не звучала критика. Это объяснялось тем, что психотерапевт, опираясь на актив группы, сохранял контроль над ходом дискуссии.

Приведу выдержку из книги отзывов: „Дискуссии помогали в самопознании, помогали преодолеть себя, осознать свое место и роль в семье, в общении с близкими тебе людьми. Однако роль лидера группы твердо держит в руках ее ненавязчивый руководитель – Геннадий Владимирович. Умение раствориться в группе и вместе с тем оставаться ее рулевым – это редкое качество, которое всех нас восхищало“ (Семен Трофимович А).

Самораскрытие, дискуссии, разъяснения психотерапевта позволяют участникам группы за сравнительно короткий срок получить достаточно много сведений относительно того, как их переживания, ценностные ориентации, поступки и т. д. оцениваются другими. Это дает им возможность выйти из круга болезненных переживаний, посмотреть на ситуацию глазами других, как бы „прозреть“, адекватно оценить ситуацию и разрешить ее.

„У меня произошла переоценка ценностей, – записала в книгу отзывов Алла М. – Меня направили на то, к чему я самостоятельно прийти не смогла. Я бесконечно благодарна за

все. Вы сумели за такой короткий срок помочь мне в ситуации, которую я считала трагически неразрешимой“.

Вероника З. пишет: „Зеркальные души людей, окружавшие меня, дали мне возможность увидеть себя со стороны. А ведь это так важно, когда хочешь измениться в лучшую сторону, чтобы решить свои проблемы“.

Среди пациентов стационара немало людей с обостренной чувствительностью (сенситивностью). Они чрезвычайно ранимы, глубоко переживают проявления несправедливости и грубости по отношению к себе со стороны других. Умение постоять за себя, противостоять бестактности, хамству, высокомерию, пренебрежительности по отношению к себе со стороны других также вырабатывается на групповых занятиях. На одном из таких занятий мне удалось присутствовать.

Виталия Васильевича М. „довели“ до стационара конфликты с начальником, проявлявшим грубость во взаимоотношениях с подчиненными. На занятие группы, посвященное этому случаю, Геннадий Владимирович пригласил артиста-профессионала, который также лечился в стационаре, но уже готовился к выписке. В начале занятия М. было предложено сыграть роль его начальника, а артисту – роль М.

Разыгранная ситуация подверглась обсуждению всей группы. Затем артист стал играть роль начальника, а М. – самого себя. На глазах у группы в смоделированном конфликте М. стал вести себя увереннее, достойнее, парировал грубость. По окончанию игры он сказал: „Теперь я знаю, как и какие кнопки нажимать у своего начальника“.

Следует сказать, что воздействие на пациентов в стационаре не ограничивается работой психологов и врачей. Приглашаются родственники, с которыми ведутся разъяснительные беседы. При производственных конфликтах сотрудники стационара обращаются в общественные организации, заботясь о том, чтобы их пациенты вернулись после излечения в нормальную рабочую обстановку. Так, в частности, поведение начальника пациента М. было обсуждено на собрании научно-исследовательского института, где он работает.

Содержание ролевых игр варьируется Г. В. Старшенбаумом в зависимости от индивидуальных особенностей пациентов стационара и ситуаций, выбивших их из колеи. Вот характерная запись в книге отзывов: „… и предстала я перед белым светом беспомощным младенцем. Но ролевые игры заставили меня расти не по дням, а по часам в присутствии всей группы“.

В стационар поступает много людей неконтактных, замкнутых на себе и своих проблемах. Завязавшиеся на групповых

занятиях знакомства нередко перерастают в дружбу, которая, особенно у одиноких людей, снимает чувство покинутости.

„Раньше я была в общем-то одинокой, – записала в книгу отзывов Гертруда Д. – Сейчас, как Чебурашка, нашла много новых друзей“. Ей вторит Валерия Н.: „Группа дала мне силы жить дальше, здесь я нашла хороших друзей“.

Умелое сочетание индивидуальной психотерапии с групповой позволяет не только вывести людей из состояния кризиса, но и помочь переадаптироваться. Это дает им возможность в дальнейшем успешно работать и жить полнокровной жизнью. Привожу свидетельство из книги отзывов: „Пришла я в «Кризисный стационар» 13 июля 1984 года с мыслью – близко, близко от меня стоит моя смерть. Выписалась я из стационара 16 августа с чувством, будто родилась заново. 16 августа – мой второй день рождения…“

И вот что интересно. У целого ряда бывших пациентов после выписки появляется потребность посещать стационар, даже если там уже и не оставалось знакомых. Я побывал в стационаре на вечере, посвященном Дню Советской Армии. Из палат в гостиную были вынесены столы, которые сдвинули вместе. Пришло на этот вечер несколько человек из „бывших“. В наших разговорах выяснилось, что они приходят сюда морально поддержать людей, находящихся на излечении. На столе были фрукты, торты, конфеты. Пили чай и лимонад. В какой-то момент люстру выключили и зажгли свечи. И вот в этой обстановке вечер под аккомпанемент гитары пела современные песни, старинные русские и цыганские романсы молодая актриса – тоже бывшая пациентка стационара. И меня не покидала мысль – не будь „Службы Доверия“, мне, как и другим, возможно, никогда бы не довелось услышать этот прекрасный голос и виртуозную игру».

В заключение этого раздела приведу только одну благодарственную запись коллективу врачей, психологов и медицинских сестер, работающих в стационаре: «Все мы приходим сюда с сильной болью в душе, а ваши чуткие руки лечат эту израненную душу. Мы уходим отсюда, оставляя здесь свою боль. Мы идем в жизнь с зарядом оптимизма, с воскресшей верой в собственные силы. Мы возвращаемся для новой жизни, благодаря вам становимся чуточку мудрее. За этот ваш человеческий каждодневный подвиг – огромное, глубочайшее спасибо. Спасибо за веру, за способность ощущать снова радость жизни, за умение опять улыбаться весеннему солнцу. Спасибо за то, что мы нашли себя, благодаря вам стали сильнее, чем мы были».

В тени самоубийства

Самоубийца оставляет свой психологический скелет в шкафу у оставшихся в живых близких.

Эдвин Шнейдман

Вера вся в черном. У нее бледное очень красивое лицо с мертвыми глазами. Три года назад муж Веры повесился. У нее с тех пор дневные грезы: повешенные. Вера не переносит яркий свет, так как хоронила мужа в солнечный весенний день. Несколько раз она просыпалась за рулем на встречной полосе. По пути ко мне Вера попала в ДТП. Это уже третье ДТП за последний месяц. Летом, когда Вера летела с сестрой и детьми на отдых в Испанию, у нее возникла мысль, что самолет может упасть, и хорошо, что они погибнут сразу всей семьей. От мыслей о смерти Веру отвлекает только работа.

Муж Веры был пьяницей, дебоширом и игроком. Однажды во время пьяного дебоша Вера не выдержала и заявила, что не сможет любить такого. Обнаружила мужа в ванной, порезавшего себе кухонным ножом кожу в локтевом сгибе. Она тогда не придала этому значения. Муж стал спиваться, и под давлением сестры Вера развелась с ним. Перед его самоубийством Вера фантазировала о его смерти. В его последний день она пришла к мужу, он был пьян. Когда она уходила, он хотел ее обнять. Вера сказала, что ей неприятны пьяные объятия.

Веру назвали так в честь бабки, умершей за полгода до ее рождения. Семья жила в Тбилиси. Неподалеку от их дома находилась психбольница, Вера со страхом смотрела на больных в серых халатах и очень боялась, что ее мать сойдет с ума, перестанет ее узнавать и дарить свою любовь. В предсмертном бреду мать на самом деле говорила, что внизу не пускают и бьют сына, хотя он был в Крыму, пыталась писать письмо президенту.

Описывая свой дом, Вера говорит, что там были широкие лестничные площадки, удобно было гроб выносить. Первый гроб в жизни Веры был в три года, когда умерла бабка по отцу, вскоре за ним последовал гроб с дедом. Только через семь лет мать Веры рассказала ей, что дед случайно попал на вскрытие жены, после этого три дня не мог говорить, запил и через полгода повесился. Вере живо представлялась сцена вскрытия бабушки и то, как мать вынимает из петли деда.

В это время убило током девочку, которая наступила на

провод на земле. Ее хоронили в розовом платье, как куклу. Мать девочки всегда ходила в черном, а сестра раз в неделю приносила на могилу цветы. Вера долго представляла себе смерть этой девочки и со страхом обходила злополучное место. В это же время утонул во время купания в озере симпатичный восьмиклассник. Балкон его дом был напротив, совсем близко через узкую улицу. Вера долго переживала и эту смерть.

Отец позволял детям использовать телефон только для коротких деловых разговоров. В 9-м классе вечером Вере позвонил мальчик, которому она нравилась, отец сказал ему что-то оскорбительное. Вера испытала тогда жгучий стыд и глухое возмущение. Как-то они с сестрой задержались после уроков, дома были гости с детьми, которых привели на консультацию к матери. Отец дал дочерям пощечины при всех, было стыдно за порядки в семье.

Отец бил жену и детей, они прятались от него и выходили, когда он спускался в подвал, где оборудовал мастерскую. Мать постоянно наводила в доме чистоту и порядок, как требовал отец. Вера вытирает дома пыль, как только приходит, не раздеваясь. Вера хотела стать педиатром, как мать, но та отправила дочерей в Ленинград учиться на стоматологов.

Когда Вера увидела Эрика в первый раз в институте, она отметила, что он похож на Пресли, и почему-то подумала: «будет моим мужем». Так и произошло. Вера всегда испытывала благодарность к мужу, что женился на ней, такой неинтересной и закомплексованной.

Однажды Вера позвонила домой и удивилась, что мать говорит таким хриплым голосом. Вера заставила ее признаться, что она принимает химиотерапию по поводу рака крови. После смерти матери жизнь Веры превратилась в кошмарное ожидание своей смерти от лейкоза. Только бы не быть такой страшной в гробу, как мать. В ее воспоминаниях о прежней жизни остались одни могилы; Вера ждала, когда ей будет 52 года, как маме. Ей оставалось еще 10 лет существования между могилами…

Через полгода отец написал, что его познакомили с женщиной, просил дочерей не осуждать его за то, что он взял ее в дом. Письмо было необычно теплым. Отец помирился с другом, с которым давно был в ссоре. Вскоре тот умер, отец после его похорон пошел со всеми на поминки, чего раньше никогда не делал. Домой его повезли на машине, он вышел, почему-то не доехав до дому. Утром отца обнаружили в подземном переходе, куда его оттащили, сбив машиной. Череп лопнул, как арбуз, у Веры до сих пор стоит перед глазами улыбающаяся маска, которую сделал из лица отца патологоанатом.

Муж с друзьями переехал в Крым, в деревню, и Вера с дочерью с ним. Муж подолгу отсутствовал, ездил по всему Крыму, скрывал от Веры, что открыл несколько магазинов, занимается подпольным бизнесом. Муж пил с друзьями, они дрались, однажды во время такого дебоша все перебили и облевали. Вера не выдержала и заявила, что не сможет его такого любить. Через некоторое время она обнаружила мужа в ванной, порезавшего себе кухонным ножом кожу в локтевом сгибе. Она подумала со вздохом, что это ее крест, – так мама мучилась с папой.

Однажды Вера забрала мужа из милиции, он шел с ней пьяный по улице, стрелял по фонарям. В барабане осталось три патрона, и дома он устроил русскую рулетку. Поставил ногу на диван, на котором спала дочь, крутил барабан и приставлял револьвер к виску. Вера боялась только за то, что вышибленные мозги потекут по обоям и напугают Инну. Когда муж напивался и крушил мебель, ей хотелось попасть ему под горячую руку, чтобы легче было потом уйти от него, но Эрик натыкался взглядом на нее и обмякал.

После смерти родителей сестры купили квартиру в Москве. Эрик приехал в Москву, сестра не отпустила Веру к мужу. Он продолжал пить, через несколько лет Вера развелась с ним. В его последний день она пришла к нему, он был пьян, попросил ее принести бутылку водки и пломбир. Пломбира не было, она с некоторым злорадством купила эскимо: «Обойдется!» Когда Вера уходила, Эрик попытался ее обнять, но она сказала, что ей неприятны пьяные объятия.

Вера носит обручальное кольцо. В ее сердце муж по-прежнему один, она не сможет больше никого так полюбить. Наверное, и отец так же не смог жениться ни на ком и поэтому ушел из жизни.

Вера с трудом усаживается на стул, опираясь спиной на спинку стула, и руками – на сиденье. У нее грыжа межпозвоночного диска, а она подолгу стоит на ногах в напряженной позе. Из-за слабости Вера не может работать каждый день. Ей придется лечь на операцию. Полипы шейки матки перешли в миому матки, осложнившуюся кровотечением. Ей предлагают удалить матку (без придатков), она понимает как врач правильность такого решения. Однако что-то ее останавливает. Возможно, матка ассоциируется с матерью, с которой она каждый день мысленно разговаривает.

Вера вспоминает, как свекровь заставила ее десять дней молиться в церкви, чтобы Эрик не попал в ад, и Бог не покарал ее за соучастие в самоубийстве. Вера ездила на могилу к Эрику в день его смерти каждый месяц, а вчера впервые не поехала. Перед сном у нее в глазах встало видение, как он висит на трубе

отопления. Она пришла к нему в этот вечер с его любимым пломбиром – вчера, мол, принесла не то, а он…

Ее сестра ненавидит мужчин, живет с лесбиянкой Кларой, у той осложнение после операции. Сестра в панике: она не переживет, если с Кларой что случится. Вера утешала ее с тяжелым сердцем. Она потеряла родителей и мужа, их заменила сестра, и оказывается, что место Веры в семье теперь занято Кларой. Вера беззвучно рыдает. Вспоминает, как забросила трехлетнюю дочь, ухаживая за умирающей мамой.

Когда Вера вправляет Инне привычный вывих бедра, она ругает дочь за неосторожность и только потом жалеет. Смотрит на дочь всегда критически из-за ее полноты: в бабку. А маленькую не спускала с рук, зацеловывала. Дочь мечтает уйти от тетки. Инна уже давно уносит еду в свою комнату и ест там взаперти, так как тетка ругает ее за большие порции. Инна открытая, отходчивая, она староста курса, у нее есть близкие подруги и друзья, она изучает самостоятельно китайский язык.

К Вере поздно ночью заявился брат мужа занять у нее денег для того, чтобы отыграться в казино, он был пьян. Он всегда вовремя возвращает долги, она не смогла ему отказать. Сестра отругала ее за безотказность и полушутя приказала: «Так, стелешь мне постель, быстро!» Неожиданно для себя Вера впервые отказалась: «Ты что так со мной разговариваешь?» Сестра радостно захлопала в ладоши: «Чувствую работу Старшенбаума!»

Ей приснился сон. *Я на балконе, который в более раннем сне выходил на бурное грязное море с обломками после кораблекрушения. Это не в Тбилиси, внизу течет река, более спокойная, чем Кура, и не такая грязная. Там теперь нет хаоса обломков крушения, всего два-три предмета.*

Вера находит сейчас в себе силы испытывать чувство восхищения отцом, бывшим военным летчиком и хорошим конструктором. В детстве она решила, что не будет любить такого палача. Сейчас ей становится понятнее и он сам, и ее противоречивое отношение к нему. Может, она научится любить себя и других, но когда же этим пользоваться – жизнь заканчивается… Хотя предчувствие счастья даже лучше ощущения счастья.

Вера почти не вспоминает мужа, перестала ездить к нему на могилу. Она стала лучше понимать себя, стала позволять себе быть игривой, артистичной, иногда озорной. Ведь она не нагулялась, не наигралась. Вера решила ходить в бассейн – ведь она кандидат в мастера спорта по плаванию. Ей захотелось попробовать заняться фламенко и вообще доставлять себе всякие радости. Ее депрессия как будто отключилась. Вера стала

воспринимать краски окружающего мира, а то все было серым, безрадостным. Она стала смеяться, радоваться жизни. Лишь изредка вспоминаются неприятности и появляется прежняя каменная маска на лице.

На днях перед засыпанием Вера увидела, как живого, отца. Она даже непроизвольно открыла глаза, чтобы с ним пообщаться. Снова закрыла, и он появился вновь, как будто и не исчезал, она пыталась понять, что он хочет, но заснула. Ей впервые приснилась мама, она хорошо выглядела и звала к себе. Вере было больно говорить о матери что-нибудь, кроме похвалы, так же, как об отце – кроме критики. Теперь она готова рассматривать свои разные чувства, связанные с родителями. Сегодня Вера теплее вспоминала об отце, как он в детстве в приступе нежности называл ее Веревочкой.

Вера постоянно мысленно разговаривает с собой, раньше все сводилось к планированию, комментированию дел и критике своего поведения, это напоминает голос мамы. Теперь все больше появляется голос желаний, ободрения, удовлетворения. Так иногда вел себя отец. Она поминает теперь своего отца, приговаривая: «Царствие ему небесное». Она осознала, что раньше идеализировала мать, теперь вспоминаются и ее недостатки, и она замечает их и в себе. По выходным Вера приезжает к Инне, с ней интересней. Пожалуй, она переедет к ней.

Вера прибежала, запыхавшись: чуть не опоздала. До меня она успела съездить в солидную стоматологическую клинику, ее туда порекомендовали, сказав, что она хороший специалист и у нее много клиентов. Кстати, ей надо будет их привести с собой, а в этой клинике крутые расценки, ей будет неудобно перед ними. Руководитель клиники ждал от нее большей уверенности, а она привыкла рассчитывать на жалость.

Вера сегодня в юбке и колготках и даже с легким макияжем. Решила вдруг заскочить в магазин и купить себе юбку (смеется).

– Вот, не слишком короткая? Иду на свидание с одним интересным человеком.

Раньше она ходила в брюках, глухих длинных платьях, предпочитала темный цвет. Теперь носит короткие юбки и джинсы, обтягивающие платья с декольте, одежду ярких цветов, пользуется косметикой и украшениями. Вера стала разговорчивее, увереннее, живее, откровеннее. Спокойнее, добрее говорит о покойном муже. Заметила, что даже при разговоре о смерти с ее лица не сходит улыбка. На работе удивляются этому чуду, просят мой телефон. Не понимают, зачем она продолжает ходить ко мне.

Вера переехала на съемную квартиру к дочери, по утрам ездит с ней в бассейн. Инне нравятся изменения в маме. Раньше Вера утешала себя тем, что пока что живет начерно, надеялась на то, что счастливая жизнь наступит когда-нибудь потом. Теперь она спешит жить сегодняшним днем. Главное – она готова все больше делать, чтобы порадовать себя. Вера с энтузиазмом говорит о простых чувственных удовольствиях. Она начала ходить на танцы. Не скрывает, что ожидает встретить там своего суженого.

Комментарий. Объединяющий фактор пациентки – саморазрушение вместе с отцом и мужем. Вера и способ самоубийства выбрала отцовский: в ДТП. Другим объединяющим фактором является материнская забота о здоровье других людей. Затем объединяющим с терапевтом фактором стала потребность в личностной и материальной независимости. Далее объединяющим с дочерью фактором стали естественные материнские потребности и, наконец, объединяющим фактором с мужчинами – потребность в любви.

> Когда люди не сходятся в главном, они расходятся из-за пустяков.
>
> *Дон-Аминадо*

Авторская антикризисная программа

Авторская шкала суицидного риска

Факторы	Баллы
А. Постоянные факторы риска	
1. Женщина 15–30 лет	1
2. Мужчина 20–35 лет	1
3. Отягощенная наследственность	1
4. Дисфункциональная первичная семья	1
5. Неправильный тип воспитания	1
6. Одна суицидная попытка более года назад	3
7. Повторные суицидные попытки в прошлом	4
8. Суицидная попытка в текущем году	5
Оценка постоянных факторов риска	—
Б. Переменные факторы риска	
9. Фрустрация доминирующей потребности	1
10. Сочетание сфер конфликта	1
11. Неразрешенность кризиса	1
12. Длительность суицидальных тенденций 1–2 мес.	1
13. Непереносимость фрустрации	1
14. Импульсивность	1
15. Ригидность аффекта	1
16. Категоричность мышления	1
17. Симбиотические тенденции	1
18. Однобокость системы ценностей	1
Оценка переменных факторов риска	—
В. Антисуицидные факторы	
19. Гедонистические тенденции	-1
20. Творческие планы	-1
21. Надежда на улучшение ситуации	-1
22. Забота о близких	-1
23. Чувство долга	-1
24. Боязнь осуждения суицида	-1
25. Страх боли, ущерба для здоровья	-1
26. Эмоциональная привязанность к значимому другому	-1
27. Наличие источников поддержки	-1
28. Конструктивная лечебная установка	-1

Оценка антисуицидных факторов ____
Оценка риска суицидной попытки ____

Суицидный риск оценивается путем сложения баллов. Низким считается суицидный риск до 10 баллов, средним – от 10 до 15, высоким – более 15 баллов.

> С утопающим надобна сугубая осторожность, дабы и его спасти, и самому не утонуть.
>
> *Бальтасар Грасиан*

Вопреки расхожему представлению, инстинкты у человека не слабые от рождения, а подавленные социальными запретами на людоедство, братоубийство, кровосмешение, гомосексуализм и промискуитет. У человека есть потребность в принадлежности и любви, а также потребность в уважении: в достижении успеха, одобрения, признания. Эти коллективные потребности сильнее индивидуальных инстинктов и способствуют развитию человечества.

Естественный отбор использует безбрачие, бесплодие и суицид для грубой выбраковки вредных для рода генов. Это понимали спартанцы и Ницше: «Падающего подтолкни». Природа облегчает страдания обреченного эндорфином, который вырабатывается и у сострадающего. В выигрыше и суицидент, и кризисный терапевт. К тому же отнять у Смерти ее добычу азартно и благородно. Так «спасают» суицидентов созависимые терапевты.

> Лучший способ приободриться – подбодрить кого-нибудь другого.
>
> *Марк Твен*

Помощь в трауре

Я прошу скорбящего ответить на следующие вопросы.

1. *Об умершем и взаимоотношениях с ним*. Какие у вас были отношения с ним? Как он выражал свои чувства по отношению к вам? Как вы узнавали о его любви? Как вы проявляли любовь по отношению к нему? Что вы делали для него? На что готовы были ради него? Какими были его манеры? Может быть, вы можете вспомнить что-то смешное? Какими были его привычки? Может быть, что-то в его привычках раздражало вас? Какими были его недостатки? Расскажите о самых неприятных моментах в ваших взаимоотношениях.

2. *О его умирании и смерти.* Расскажите, как он умирал. Когда в последний раз вы видели его? Говорил ли он вам что-нибудь

перед смертью? Говорили ли вы ему что-то перед смертью? Что вы хотели ему сказать и не сказали? Как бы он отреагировал на ваши слова? Удалось ли вам проститься с ним? Какой была ваша первая реакция на его смерть? Что вы делали, когда узнали о смерти? Как отреагировали ваши близкие, знакомые? Что в их реакциях поддерживало вас? Какие действия окружающих были для вас неприятны? За какие ваши действия вам теперь стыдно? Что бы вы сейчас, по прошествии времени, могли бы сказать умершему, чего не успели сказать при жизни? Расскажите о том, как его хоронили. Что люди говорили о нем на поминках? Какие их действия были для вас приятны? Какие нет? Хотелось ли вам защитить покойного от неприятных действий окружающих? Сделали ли вы это? Как вы сейчас можете это изменить?

3. *О смысле жизни умершего.* Какие жизненные принципы пытался донести до окружающих умерший? Как это выражалось в отношениях с окружающими? Как проявлял по отношению к окружающим свою заботу, сочувствие? В чем выражалась его посильная помощь? Чему он научил окружающих в результате своей жизни? Какие бы выводы он сделал в конце своей жизни? Если бы он был жив, что бы сказал вам в вашей ситуации? Чем бы он мог помочь? Что посоветовал? Как его жизненные принципы и установки могут отражаться сейчас в вашей жизни? На какие приоритеты он посоветовал бы делать упор, а какие переместить в разряд второстепенных?

4. *О смысле жизни и смерти.* Изменилось ли ваше отношение к жизни после смерти близкого? Что вы поняли о жизни, о себе, об окружающих, чего не понимали раньше? Как это может изменить вашу жизнь? Чего бы вы не поняли, если бы ваш близкий не умер? Чему ваш близкий научил вас? Как это отразилось на ваших ценностях, приоритетах? Как это отразилось на ваших взаимоотношениях с окружающими? Что бы мог посоветовать вам ваш близкий сейчас? Какие его слова могли бы стать утешением для вас?

5. *О жизни после утраты.* Приходили ли вы к нему на могилу? Сколько раз? Убрали ли вы в его комнате? Что произошло с его личными вещами? Что вы сохранили? Были ли у него особенно любимые вещи? Что вы с ними сделали? Пользуетесь ли вы его вещами? Бывали ли дни, когда вы чувствовали себя лучше? С чем это было связано? Что вы предпринимали для того, чтобы улучшить свое состояние? Как вам помогали ваши близкие? Чего бы вам хотелось от них? Как вы сообщаете близким о том, что вы нуждаетесь в их поддержке? Что бы вы могли еще предпринять для улучшения своего самочувствия? Что бы в подобной ситуации вы могли

посоветовать своему другу? Что бы мог посоветовать вам ваш умерший близкий?

6. О *чувстве предательства.* Как бы умерший оценил нынешнюю жизнь горюющего? Была ли смыслом жизни умершего такая неполноценная жизнь его близких? Хотел бы он для горюющего такой жизни? Хотел бы он оставлять после себя разруху в жизни своих любимых? Не являются ли все эти запреты на жизнь предательством умершего, обесцениванием его жизни?

Проработка чувства вины наиболее полно происходит при написании писем покойному, а также при написании ответных писем «с его стороны». Можно использовать метод пустого стула, на который скорбящий мысленно усаживает усопшего и рассказывает ему все, что мучает, волнует, тревожит. В заключение он спрашивает, чего ждет покойный от него, какой бы хотел видеть его жизнь, просит у него прощения и прощается.

Авторская программа кризисной терапии включает кризисную поддержку, кризисное вмешательство и тренинг навыков адаптации.

Кризисная поддержка является основным подходом кризисной терапии на ее первом этапе. Терапевтическими мишенями данного этапа служат: отчаяние, тревога, обида и беспомощность. Кризисная поддержка включает ряд приемов, которые на практике могут частично перекрываться.

Установление терапевтического контакта требует, чтобы пациент был выслушан терпеливо и сочувственно, без сомнения и критики. Пациенту нужна уверенность, что я компетентен в общих вопросах терапии, разобрался в особенностях его кризиса и готов применить адекватные виды помощи. В результате пациент воспринимает меня как понимающего, чуткого и заслуживающего доверия, благодаря чему у него ликвидируются чувства эмоциональной изоляции и безнадежности.

Раскрытие суицидоопасных переживаний происходит в условиях безусловного принятия пациента, что повышает его собственное самопринятие, сниженное в результате психологического кризиса. Сочувственное выслушивание облегчает отреагирование пациентом подавляемых негативных эмоций, что уменьшает аффективную напряженность. Не имеющий прямого отношения к кризисной ситуации материал я игнорирую с помощью избирательного выслушивания. Кризисной ориентации терапии и уменьшению тревоги способствует прояснение для пациента связи симптомов кризиса с вызывающим событием. Наличие и выраженность суицидных тенденций я определяю с помощью прямых вопросов, что

облегчается готовностью кризисных пациентов обсуждать подобные вопросы в качестве своей основной проблемы.

Мобилизация личностной защиты производится путем актуализации антисуицидных факторов (родительские чувства, представление о неиспользованных жизненных возможностях, страх смерти и осуждения и т. п.), а также прошлых достижений в значимых для пациента областях. Рассматриваются способы адаптации, успешно применявшиеся пациентом в прошлом, а также возможность использовать внешние источники психологической и практической поддержки. Это повышает самоуважение пациента и уверенность его в своих возможностях по разрешению кризиса. Проявления личностной несостоятельности пациента в кризисной ситуации (роль больного, иждивенческие установки, шантажное поведение) я игнорирую и тем более не критикую, чтобы не снижать самооценку пациента и не усиливать тем самым суицидоопасные переживания. Во избежание нарушения терапевтического контакта я также игнорирую, а не интерпретирую психологическое сопротивление пациента лечению.

Заключение терапевтического договора предусматривает локализацию кризисной проблемы, формулирование ее в понятных пациенту терминах, соглашение с ним о кризисной ориентации терапии и сроках лечения, разделение ответственности за результат совместной работы с признанием за пациентом способности самостоятельно контролировать свои суицидные тенденции и отвечать за принятие решений и их выполнение. Оговаривается также мое посредничество в контактах с другими людьми: близкими, друзьями, должностными лицами.

Кризисный пациент испытывает чувство цейтнота, он жаждет немедленного решения проблемы. Чтобы снизить напряжение пациента, можно поддаться искушению быстрее перейти к планированию действий. Однако в этом случае может быть упущен важный материал, поэтому вначале я максимально полно исследую сложившуюся ситуацию. При этом «вывожу за скобки» хронические, исторически сложившиеся проблемы. Работу с кризисной ситуацией я планирую в соответствии с терапевтической установкой пациента: а) конструктивная – с ожиданием помощи в самостоятельном разрешении конфликта; б) симптоматическая – с мотивацией лишь к ликвидации симптомов; в) манипулятивная – с попыткой использовать влияние психотерапевта для улучшения отношений к себе участников конфликта и других выгод; г) демобилизующая – с отказом от психотерапии, пассивной позицией пациента.

Задачи кризисной поддержки можно считать выполненными, когда купируются аффективные расстройства, что значительно снижает актуальность суицидоопасных тенденций и позволяет перейти к когнитивной перестройке, осуществляемой на втором этапе кризисной терапии – этапе кризисного вмешательства. Период выхода из острого кризиса является оптимальным для когнитивной перестройки потому, что в это время суицидный риск сведен к минимуму, готовность к внутренним изменениям еще достаточно высока и, кроме того, сохраняется характерная для кризисного состояния пластичность личностных структур, необходимая для подобной перестройки.

Кризисное вмешательство является основной стратегией кризисной терапии на ее втором этапе, имеющей своей целью реконструкцию нарушенной микросоциальной сферы пациента. В отличие от принятия помощи практического характера, кризисное вмешательство требует от кризисного индивида: достаточно высокого уровня критичности и рефлексии, обеспечивающего ему возможность исследовать кризисную ситуацию совместно с психотерапевтом в свете собственного участия в развитии кризиса; достаточно выраженной мотивации к возвращению на докризисный уровень функционирования, а при необходимости и к улучшению адаптации; сохранности личностных ресурсов, необходимых для рассмотрения рекомендаций психотерапевта, принятия и выполнения собственных решений.

Терапевтические мишени данного этапа: представление о целесообразности суицида; независимость в принятии решений; бескомпромиссность; наивная доверчивость. В работе с ними я применяю следующие приемы.

Рассмотрение неопробованных способов решения кризисной проблемы. Я ищу людей из ближайшего окружения пациента, с которыми он мог бы сформировать новые, необходимые ему высокозначимые отношения, облегчающие ему микросоциальную адаптацию. Попытки пациента вернуться к обсуждению симптомов преодолеваю с помощью фокусирования на намеченной задаче. При выраженном сопротивлении пациента вмешательству не боюсь пойти на конфронтацию позиций (не личностей!). Терапевтический контакт обычно сохраняется благодаря тому, что на этапе вмешательства для кризисного пациента важна не столько мягкость психотерапевта, сколько его усилия по оказанию действенной помощи в скорейшем разрешении психологического кризиса.

Выявление неадаптивных установок, блокирующих оптимальные способы разрешения кризиса. В качестве

неадаптивных установок чаще всего выступает неприятие даже на непродолжительное время одиночества, а также представление об отсутствии у себя возможностей, необходимых для создания и сохранения пары. Как правило, неадаптивные установки формируются в раннем детстве под влиянием неблагоприятных условий воспитания, глубоко усваиваются, что затрудняет для пациента осознание их неадаптивности и препятствует их психотерапевтической коррекции.

Коррекция неадаптивных установок осуществляется прежде всего в отношении суицидогенной установки – представления о большей, чем собственная жизнь, значимости той или иной ценности. Попытки прямой девальвации ценности, конкурирующей для пациента с ценностью его жизни, могут привести к нарастанию аффективной напряженности и психологического сопротивления психотерапевтическому вмешательству. Снизить значение доминирующих ценностей лучше дается путем актуализации антисуицидных факторов.

У пациентов с акцентуацией характера, приводящего в условиях межличностного конфликта к развитию суицидоопасных реакций, я вырабатываю мотивацию к перестройке коммуникативной сферы. Вместе с пациентом мы исследуем практические проблемы, возникшие в результате утраты высокозначимых отношений, и ищем способы решения проблем. Чтобы ликвидировать страх расставания, связанный в представлении кризисного индивида с одиночеством, я стараюсь повысить значимость взаимоотношений пациента с лицами из ближайшего окружения. Выявляю роль неуверенности в своей привлекательности и формирую терапевтическую установку на тренинг необходимых навыков общения.

Активизация терапевтической установки необходима для переключения усилий пациента с попыток разрешения кризисной ситуации не оправдавшими себя методами на повышение собственных возможностей по ее разрешению. Я поощряю успехи пациента в выполнении терапевтического плана и другие проявления зрелости, постепенно обеспечивая ему условия для проведения независимого от меня курса действий. Одновременно обращаю внимание пациента на недостаточную подготовку в достижении последующих целей, подготавливая переход к третьему этапу кризисной терапии – повышению уровня адаптации в кризисной группе.

Групповые дискуссии я фокусирую на взаимоотношениях участников с важными людьми. Подкрепляю психологическую и практическую взаимопомощь членов группы, в том числе вне занятий, смягчаю проявления взаимного недовольства. Я занимаю

в группе активную, а при усилении суицидного риска у участника – директивную позицию, обеспечивающую поддержку и руководство поведением пациентов. Кризисная группа открыта для новых участников в пределах 6–8 человек, она однородна по наличию кризисных проблем и суицидоопасных переживаний, разнообразна по возрасту и нозологическому составу. Время терапии ограничивается одним месяцем.

Кризисная группа

Групповая терапия для пациентов с суицидальными тенденциями проводится в ***кризисных группах***. Разработанная мною (Старшенбаум, 2005) групповая кризисная терапия (ГКТ) является высоко специфической формой кризисной терапии, которая удовлетворяет повышенную потребность кризисного индивида в психологической поддержке и практической помощи со стороны окружающих. В отличие от других форм групповой терапии, ГКТ направлена на разрешение актуальной ситуации, обладающей для пациента жизненной значимостью, что обусловливает краткосрочность, интенсивность и проблемную ориентацию ГКТ. В фокусе занятий кризисной группы находятся, как правило, высокозначимые для пациентов взаимоотношения в их реальной жизни, а не взаимодействия, происходящие между членами группы «здесь и сейчас».

Групповая кризисная терапия имеет ряд преимуществ по сравнению с индивидуальной. Группа дает возможность пациенту преодолеть иждивенческие ожидания, центрированные на психотерапевте. Попытки повысить самопринятие и самооценку кризисного индивида с помощью индивидуальных бесед, как правило, оказываются малоэффективными, так как доводы психотерапевта нередко воспринимаются как обусловленные выполнением им своего профессионального долга. Высказывания же «товарищей по несчастью», эмоционально окрашенные и подкрепленные отношениями взаимопомощи, оказываются более действенными. Группа отражает неосознаваемые пациентом негативные особенности общения, не всегда проявляемые им в индивидуальном общении с психотерапевтом, обеспечивает конфронтацию неприемлемому поведению. Наконец, группа предоставляет пациенту возможность оказывать помощь другим участникам, переживая при этом чувства компетентности и нужности, крайне полезные для преодоления кризиса.

В качестве *показаний* для проведения ГКТ выделяются следующие:

1) наличие суицидальных тенденций или высокая вероятность их возобновления при ухудшении кризисной

ситуации;

2) выраженная потребность в психологической поддержке и практической помощи, установлении высокозначимых отношений взамен утраченных, необходимость создания терапевтической и жизненной оптимистической перспективы, разработки и опробования новых способов адаптации;

3) готовность обсуждать свои проблемы в группе, рассматривать и воспринимать мнение участников группы с целью терапевтической перестройки, необходимой для разрешения кризиса и профилактике его рецидива в будущем.

Окончательные показания для ГКТ устанавливаются на основании наблюдения за поведением пациента на первом групповом занятии и знакомства с его субъективными переживаниями, связанными с его участием в группе. Недостаточный учет данного положения может привести к отрицательному воздействию группового напряжения на состояние пациента и усилению суицидальных переживаний. Более того, в кризисной группе суицидальное поведение одного из участников сравнительно легко может актуализировать аналогичные тенденции у остальных членов группы. В связи с этим в ходе предварительной беседы с пациентом оговаривается, что его первое участие в занятиях группы является пробным, и обсуждение вопроса о методах его дальнейшего лечения состоится после этого занятия.

Некоторые пациенты рассматривают свое участие в группе лишь как возможность на время отвлечься от психотравмирующей ситуации, «восстановить силы», чтобы затем продолжать попытки решить проблему прежними, уже показавшими свою неэффективность, способами. Подобные нереалистические лечебные установки часто становятся темой группового обсуждения при включении в группу новых участников. С целью выработки оптимистической терапевтической перспективы пациента знакомят с книгой отзывов бывших участников группы, в которой они описывают ход разрешения своей кризисной ситуации с помощью терапевтической группы. После окончательного установления показаний к проведению ГКТ с пациентом проводится беседа, в ходе которой обсуждаются возможности использования им помощи кризисной группы.

Состав группы. Размеры кризисной группы ограничиваются 10 участниками. В группу обычно включаются два пациента с высоким суицидальным риском, поскольку присутствие «двойника» облегчает публичное самораскрытие и обсуждение своих суицидальных переживаний. Однако более двух таких пациентов создают трудно разрешимую проблему для группы,

требуя слишком много времени и внимания в ущерб остальным членам группы, создавая тягостную пессимистическую атмосферу, чреватую актуализацией суицидальных переживаний у других пациентов.

Низкая групповая активность кризисных пациентов преодолевается тем, что в группу в качестве сублидера – проводника эмоционального влияния психотерапевта включается больной психопатией аффективного или истерического типа с нерезко выраженной ситуационной декомпенсацией. Учитывается, что двое таких больных могут вступать в соперничество между собой, подавляя активность остальных и дезорганизуя работу группы.

Состав группы разнороден по возрасту и полу, что снимает представление о возрастной и половой уникальности собственных кризисных проблем, расширяет возможность взаимодействий. Старшие по возрасту опекают младших, мужчины и женщины подкрепляют взаимную потребность в признании своей сексуальной привлекательности, при этом выявляются и корригируются неадаптивные полоролевые установки.

Неотложность кризисных проблем, охваченность ими позволяют максимально интенсифицировать психотерапевтические воздействия. Групповые занятия проводятся до пяти раз в неделю и длятся 1,5–2 часа. С учетом того, что обычные сроки разрешения пациентом кризиса составляют 4–6 недель, курс ГКТ равен в среднем одному месяцу. За такой срок оказывается возможным сплочение группы на основе общих кризисных проблем.

Роль *групповой сплоченности* в кризисной группе отличается от ее роли в межличностно-ориентированной группе, где она используется для тренинга эмпатии и возникает в процессе этого тренинга. В кризисной группе сплочение участников развивается в ходе взаимной поддержки и используется для разрешения их кризисных ситуаций. В связи с этим поощряется общение участников группы вне занятий, в отличие от аналитической группы, где оно запрещается.

Группа является открыто-конечной, то есть из нее еженедельно выбывают в связи с окончанием срока терапии один-два пациента («конечность») и соответственно она пополняется новыми участниками («открытость»). Открытость группы, создавая определенные трудности для ее сплочения, позволяет в то же время решать ряд важных терапевтических задач. Так, лица, находящиеся на более поздних этапах выхода из кризиса, своим успешным примером ободряют вновь поступивших на лечение, способствуют созданию у них оптимистической лечебной

перспективы. Кроме того, в открытой кризисной группе легче осуществляется когнитивная перестройка путем взаимного обогащения жизненным опытом, обменом различными способами адаптации. В открыто-конечной группе более опытные пациенты обучают вновь поступивших участников приемам выхода из кризиса.

Специфику ГКТ наглядно отражает следующая таблица.

Сравнение кризисной и аналитической групповой терапии

Терапевтические факторы	Аналитическая групповая терапия	Кризисная групповая терапия
Ориентация	Патогенетическая	Проблемная (кризисная)
Цель терапии	Осознание и коррекция неадаптивных внутри- и межличностных установок	Купирование суицидальных тенденций и профилактика их рецидивов
Задачи терапии	Повышение возможностей самовыражения, аутентичности и эмпатии	Дезактуализация суицидальных переживаний, повышение возможностей адаптации
Основные методы	Спонтанное взаимодействие, инсайт, коммуникативный тренинг, групповое сплочение	Кризисно-проблемные дискуссии, когнитивная перестройка, тренинг навыков адаптации
Фокус занятия	Внутригрупповой процесс «здесь и сейчас»	Высокозначимые взаимоотношения в ближайшем окружении пациента
Взаимоотношения членов группы	Спонтанное распределение ролей, открытое выражение чувств; запрещаются встречи участников вне занятий	Подкрепляется психологическая и практическая взаимопомощь, в том числе вне занятий группы, смягчаются проявления взаимного недовольства
Позиция психотерапевта	Недирективная, с паритетным разделением ответственности за результат лечения и полной ответственностью пациента за его поведение	Активная, а при усилении суицидального риска — директивная, обеспечивающая поддержку и руководство поведением пациента
Характеристика группы	Закрытая, гомогенная по возрасту и наличию пограничных нервно-психических расстройств	Открыто-конечная, гомогенная по наличию кризисных проблем и суицидоопасных переживаний, гетерогенная по возрасту и нозологическому составу
Срок лечения	3–6 месяцев	1 месяц

ГКТ осуществляется поэтапно в отношении каждого

участника группы: кризисная поддержка, кризисное вмешательство, тренинг навыков адаптации. В то же время в ходе одного занятия в зависимости от состояния пациентов обычно используются методы, соответствующие различным этапам кризисной терапии.

На этапе ***кризисной поддержки*** важную роль играет эмоциональное включение пациента в группу, что обеспечивает ему эмпатическую поддержку членов группы, способствует ликвидации у него чувства безнадежности и отчаяния, а также представления об уникальности и непереносимости собственных страданий. Для одиноких беспомощных людей, испытывающих в кризисном состоянии исключительно высокую потребность в психологической поддержке и практической помощи, в том числе вне групповых занятий, кризисная группа становится последним шансом для выживания.

На первых занятиях осуществляется раскрытие и сочувственное разделение суицидальных переживаний пациента членами группы, имеющих или недавно имевших подобные переживания. В результате существенно облегчается отреагирование указанных переживаний, что приводит к снижению аффективной напряженности. С целью мобилизации личностной защиты актуализируются антисуицидальные факторы.

Среди участников группы часто встречаются пациенты, у которых возникновение кризиса в значительной мере обусловлено чрезмерной чувствительностью и ранимостью в сочетании с завышенными требованиями к себе. В таких случаях темой обсуждения становится суицидогенная установка на обвинение себя во всех неприятностях, а также переживания собственной вины и несостоятельности. У данных пациентов ключевым для преодоления кризиса является достижения «принятия себя», что облегчается при использовании взаимной поддержки членов группы.

В процессе первого этапа ГКТ пациент получает столь необходимую ему психологическую поддержку и практическую помощь со стороны других участников группы, которые заполняют опустевший мир кризисного индивида. Своими достижениями в терапии они наглядно показывают ему возможность преодоления кризиса. В результате облегчается локализация и формулирование кризисной проблемы, после чего начинается переход ко второму этапу ГКТ.

Этап ***кризисного вмешательства*** посвящен поиску оптимального способа разрешения кризиса. Следует отметить, что благодаря обмену жизненным опытом, происходящему между

членами группы, репертуар навыков адаптации пациентов при ГКТ обогащается более существенно, чем при индивидуальном взаимодействии. В группе пациент лучше примет советы партнеров по лечению и, поддержанный ими, смелее опробует новые способы адаптации. В процессе проблемных дискуссий достигается распознание пациентом у себя неадаптивной установки, препятствующей использованию им необходимых способов разрешения кризисной ситуации. Одной из наиболее частых тем, обсуждающихся в кризисной группе, является установка на сохранение «во что бы то ни стало» семейных или любовных отношений, ставших психотравмирующими или даже суицидогенными. Достижению пациентами этой жизненной цели препятствуют сформировавшиеся у них в детстве нереалистические идеалы спутника жизни – например, как опекающего и одновременно послушного.

Этап ***тренинга навыков адаптации*** начинается после того, как пациент принял определенное решение об изменении своей позиции в конфликте и нуждается в расширении своих адаптационных возможностей. На данном этапе осуществляется опробование и закрепление новых способов решения проблемы и коррекция ряда неадаптивных личностных черт, таких, как потребность в чрезвычайно тесных эмоциональных взаимоотношениях, доминирование любовных отношений в системе ценностей, недостаточная роль профессиональной сферы, низкая способность компенсации в ситуациях фрустрации и т. д.

Поскольку опробование новых способов адаптации проводится на заключительном этапе ГКТ, когда суицидальный риск сведен к минимуму, снижение самооценки во время возможных неудач не приводит к усилению чувства личностной несостоятельности, а лишь способствует реалистической оценке собственных возможностей и укрепляет терапевтическую мотивацию к дальнейшему тренингу навыков адаптации.

Основными методами терапии на данном этапе являются коммуникативный тренинг с использованием проблемных дискуссий, ролевого тренинга, психодрамы и аутогенной тренировки. Проигрывание роли значимого другого помогает пациенту лучше понять мотивы поведения партнера и, исходя из этого, строить отношения с ним. Тренировка в лучшем исполнении собственной роли способствует изменению стиля общения пациента на более адаптивный. В процессе ролевого тренинга развиваются также навыки полоролевого поведения, подкрепляется представление о собственной половой привлекательности.

Проблемная ориентация ГКТ требует фокусирования занятия

на кризисной ситуации, поэтому ***позиция психотерапевта*** в известной мере является директивной. В кризисной группе я чаще прибегаю к прямым вопросам, предлагаю темы дискуссий и способы решения проблем, а при актуализации суицидальных тенденций у какого-либо участника группы осуществляю непосредственное руководство его поведением.

Следует отметить, что, создавая ряд ценных возможностей для купирования кризиса и профилактики суицидоопасных тенденций в будущем, ГКТ одновременно значительно усложняет работу психотерапевта. Выраженная потребность кризисных пациентов в психологической поддержке, суммируясь при объединении их в группу, может приводить к эмоциональной перегрузке психотерапевта. К тому же мне необходимо одновременно фокусировать индивидуальные кризисные ситуации членов группы в условиях их частой смены, учитывать возможность незаметного добавления к собственным проблемам пациента кризисных проблем других членов группы, предупреждать распространение в группе депрессивных и аутоагрессивных тенденций.

Особенности этапов групповой кризисной терапии

Терапевтические факторы	Первый этап ГКТ: кризисная поддержка	Второй этап ГКТ: кризисное вмешательство	Третий этап ГКТ: тренинг навыков адаптации
Цель	Купирование суицидоопасных аффективных нарушений	Поиск оптимального способа разрешения конфликта	Окончательное разрешение кризиса, профилактика суицида в будущем
Задачи	Эмоциональное включение в группу, ликвидация чувства безнадежности, представления об уникальности и непереносимости собственных переживаний, повышение самоприятия, мобилизация личностной защиты	Выявление неадаптивных установок, когнитивная перестройка в сфере актуального конфликта	Опробование и закрепление адаптивных способов решения проблем; сплочение группы
Методы	Раскрытие, отреагирование, разделение эмоций, сочувствие, ободрение, актуализация антисуицидальных факторов, выработка мотивации к кризисному вмешательству	Проблемные дискуссии, направленные на анализ неадаптивных позиций, интерпретация форм психологической защиты, затрудняющих разрешение кризисной ситуации	Ролевой тренинг, психодрама; поддержка пациентов, находящихся на ранних этапах ГКТ
Функции ведущего психотерапевта	Создание атмосферы безусловного принятия личности и переживаний пациента	Фокусирование занятия на проблеме пациента, в отношении которого осуществляется вмешательство	Моделирование актуальной ситуации пациента, функции сценариста и режиссера ситуационных и ролевых игр
Функции котерапевта		Включение участников группы в дискуссию, контроль их состояния, оказание необходимой психологической помощи	Функция ассистента режиссера, комментатора; проигрывание ролей пациента или лиц из его ближайшего окружения

С целью уменьшить перечисленные трудности, я работаю с котерапевтом, функции которого заключаются в следующем. На первом этапе ГКТ котерапевт совместно со мной участвует в создании атмосферы безусловного принятия личности и переживаний пациентов. На втором этапе ГКТ котерапевт обеспечивает включение участников группы в дискуссию, контроль за их состоянием и оказание необходимой психологической помощи при ухудшении состояния. На третьем этапе ГКТ котерапевт в процессе ролевых игр выполняет функции ассистента режиссера и комментатора, проигрывает роли

пациента или лиц из его ближайшего окружения, а также проводит занятия аутогенной тренировкой, направленные на улучшение эмоционального самоконтроля.

Семейная кризисная терапия

Семейная кризисная терапия показана и возможна при наличии собственной инициативы членов семьи кризисного индивида, их вовлеченности в кризис, необходимости их включения в помощь индивиду, опасности развития кризиса у других членов семьи. Учитываются установки партнеров: улучшение отношений, сохранение неустойчивого равновесия, четкое и окончательное разделение.

Семье, переживающей утрату, я предлагаю описать, что больше всего ожидается от каждого члена семьи. В ходе обсуждения проясняю явные и скрытые потребности каждого члена семьи, вскрываю обоснованные и необоснованные претензии, облегчаю эмоциональное отреагирование накопленного деструктивного заряда и определяю средства необходимой поддержки и ее приемлемые формы.

Семейная терапия пациентов, переживающих конфликт зависимых отношений, должна быть направлена, прежде всего, на купирование аутоагрессивных тенденций путем быстрейшего разрешения конфликта. Я не даю рекомендаций относительно сохранения или прекращения отношений. Наоборот, подчеркиваю, что ответственность за решение этого вопроса лежит на пациенте и его партнере. Учитываю установки партнеров: а) сохранение неустойчивого равновесия, б) продолжение отношений на лучшем, чем до кризиса уровне и в) четкое и окончательное разделение.

Сохранение неустойчивого равновесия. В ситуации неустойчивого равновесия обращение за помощью происходит обычно в период временного разделения. Я стараюсь вовлечь партнеров во взаимные контакты – очные или заочные, используя телефон, переписку, родственников и друзей в качестве посредников. Содержанием контактов является выяснение нерешенных проблем во взаимоотношениях, при этом не обсуждается, какой ущерб партнеры нанесли друг другу, т. к. это может привести к повышению эмоциональной напряженности кризисного пациента.

Улучшение докризисных отношений. Необходимо оценить, какие способы адаптации применялись до кризиса, почему они отсутствуют теперь, что мешает реализовать потребность в примирении. В случае внутренней угрозы отношениям (непосредственное ухудшение отношений партнеров) я выявляю и

корригирую взаимоисключающие ожидания и требования партнеров по отношению друг к другу. Если они не могут самостоятельно освободиться от навязчивого сверхконтроля родителей, помогаю осознать это и предлагаю перестроить отношения с родителями с учетом собственных интересов.

В фазе установления терапевтического контакта с семьей я выполняю функции посредника, избегая роли третейского судьи и тем более принятия чьей-либо стороны в конфликте, а также обсуждения хронических проблем семьи. Добиваюсь улучшения семейной атмосферы в интересах как пациента, так и остальных членов семьи. Выявляю точки зрения членов семьи на причины конфликта, помогаю им отреагировать подавленные негативные чувства по отношению друг к другу. При необходимости провожу психологическую коррекцию симптомов тревоги членов семьи, связанной с перестройкой ролей и позиций в семье с целью улучшить взаимопонимание. Затем с помощью семейных диспутов формирую общую позицию семьи в подходе к актуальным проблемам. В случае взаимного недоверия членов семьи для осуществления немедленных совместных конструктивных действий заключаю семейный договор по разрешению проблемы.

Четкое и окончательное разделение. В случае принятия окончательного решения о разрыве отношений при сохранении эмоционально-сексуальной привязанности к партнеру я стараюсь обеспечить пациентке с помощью членов семьи и друзей сочувственное разделение ее чувств. Покинутая жена переживает утрату статуса замужней женщины, чувство обиды и унижения, страх одиночества, опасения по поводу возможности вырастить детей без отца, неверие в свою способность вновь сформировать взаимозависимые отношения с другим партнером. Опасно подкреплять враждебные чувства к мужу: обиду, ненависть и желание отомстить. Агрессия может обратиться на помогающих лиц или трансформироваться в суицидоопасную аутоагрессию. Необходимо облегчить пациенту поиск новых высокозначимых отношений, в которых он сможет занять более независимую позицию.

В этот период важно направить супругов к совместному решению практических проблем с учетом, прежде всего, интересов детей, которым родители должны обеспечить переход к новым условиям жизни, сохранить эмоциональную связь и уважение к своим родителям, чувство безопасности и уверенности в будущем.

В случае сомнений пациентки в своей сексуальной привлекательности я обращаю особое внимание на

восстановление пониженной самооценки, затем корригирую представление пациентки о себе, как о существе, немыслимом вне пары, и наконец, организую тренинг эффективных форм полоролевого поведения, которые помогают в будущем установить новые высокозначимые отношения.

> Истинная любовь говорит: «Полюби меня, иначе мне будет плохо». Слепая страсть говорит: «Полюби меня, иначе тебе будет плохо!»
>
> *Х. Роуленд*

Психотерапия депрессивных больных

В начале работы с депрессивным пациентом я выясняю аспекты его проблем, связанные с настроением, и уточняю терапевтические ожидания, зачастую негативные. Выявляю неадаптивные установки, входящие в когнитивную депрессивную триаду: негативный взгляд на мир, на будущее, на себя. По ходу беседы комментирую примеры неоправданного пессимизма, самореализующихся негативных пророчеств или дисфункционального мышления с точки зрения когнитивной теории. Завершаю беседу рассказом о методах психотерапии и составлением плана работы.

Пациент обязуется записывать, что он делал в течение дня, не вдаваясь в излишние детали, но и избегая общих формулировок. Оптимальный вариант: «Сходил в магазин, заехал на два часа к друзьям, потом вернулся домой». В конце дня пациент должен просматривать список совершенных дел и за каждое дело ставить балл от 0 до 10, соответствующий степени достижения и удовольствия. В результате пациент восстанавливает пробелы в восприятии своего поведения, обнаруживает негативные иррациональные установки типа: у меня ничего не получится, меня ничего не радует и т. п.

Выявляются типичные терапевтические мишени, требующие применения специфических когнитивных техник:

• астения (необходимо поощрение к действию);

• самокритичность («Допустим, я совершу такие же ошибки, станете ли вы меня за это презирать?»);

• отсутствие удовлетворенности и удовольствия (в дневнике события дня оцениваются знаками «плюс» и «минус»);

• отчаяние и суицид (пациенту показывают неубедительность его представления о ситуации как безвыходной).

После повышения общего уровня активности пациента я предлагаю ему выполнять задания, построенные как научный эксперимент. При этом необходимо определить проблему, выдвинуть предположение о причине проблемы, спроектировать и провести эксперимент для проверки гипотезы, оценить результаты эксперимента и принять, отвергнуть или скорректировать гипотезу в соответствии с результатами эксперимента.

Задание должно быть простым и легко выполнимым, чтобы пациент мог ощутить радость успеха и повысить уверенность в своих возможностях. Задание я формулирую как можно более четко и конкретно, прошу пациента повторить его своими

словами, чтобы убедиться, что он правильно понял его. Полезно провести мысленную репетицию задания в кабинете терапевта – это помогает выявить предвосхищаемые пациентом трудности и наметить пути их преодоления. При этом я использую следующие методы.

• Побуждаю пациента к аффективной вербализации своего состояния и плачу. При этом он начинает себя жалеть, отрицание себя заменяется симпатией к себе.

• Жестко критикую пациента, используя его манеру самокритики. Пациент осознает перегибы собственной критики.

• Пациент, обвиняющий во всем себя, ищет другое объяснение события, перебирая все его возможные причины. Благодаря этому восстанавливается адекватное тестирование реальности и восстанавливается самооценка.

• Порицание других вместо самокритики позволяет выразить гнев и испытать ощущение силы и власти.

• Пациенту кажется, что все замечают его состояние; когда он начинает внимательно наблюдать за окружающими, то приходит к выводу, что все заняты собственными делами.

• Пациент более точно и открыто определяет свою проблему (например, «никто не уделяет мне внимания» переформулируется как «я нуждаюсь в чьей-то заботе, мне нужно попросить об этом»).

Включение пациента в терапевтическую группу способствует возникновению у него чувства принадлежности и безопасности, изменению представлений о неповторимости и исключительности его заболевания. В связи с этим уменьшается напряженность, перестраивается отношение к своей болезни, укрепляется вера в успех лечения, повышается самооценка, вырабатываются более адекватные жизненные планы.

В начале сессии с помощью краткого опроса определяется повестка дня, что позволяет уменьшить инертность и пессимизм больных. С этой же целью обсуждение проводится по кругу. В конце каждой сессии участники получают индивидуальные задания, которые они должны выполнить к следующей встрече группы. Пациенты с выраженными проявлениями депрессии следят за соблюдением распорядка дня. По мере улучшения состояния вводятся задания по контролю за дисфункциональными мыслями и переоценке убеждений, питающих эти мысли. Я проверяю, как пациенты справляются с домашними заданиями, и даю новые задания только после их успешного выполнения.

Мне приходится активно вмешиваться в попытки участников переключать внимание группы на свои личные проблемы, оскорбления одними членами группы других, формирование

подгрупп, учитывать различия в темпах выздоровления пациентов. Личный выпад против другого участника перефразирую таким образом, чтобы устранить из него личный оттенок и связать с обсуждаемой проблемой. Поводом для когнитивной переоценки может служить и пессимистическая реакция пациента при сравнении своего состояния с успехом товарища по группе.

Больной, находящийся в глубокой депрессии, не имеет сил для психотерапевтической беседы; безуспешные усилия психотерапевта могут усилить у него чувство неполноценности и вины. Такого пациента следует госпитализировать, чтобы он считал себя заболевшим, а не просто «опустившимся», «потерявшим волю» и т. д. Чтобы избежать развития психофобии, я объясняю пациенту, что его расстройство пройдет безо всяких осложнений. При этом ему не надо стараться преодолеть болезнь – приступ закончится сам, а неприятные симптомы удастся смягчить с помощью терапии.

Пациенту надо не упрекать себя за утрату жизненных ценностей и интересов, а расценить эту временную утрату как характерный признак депрессии. Ему не стоит выносить суждения о ценности своей жизни, так как пока он испытывает болезненное отвращение к ней, не может быть объективен. Пациент не может поверить, что депрессия скоро пройдет, а если бы и поверил, то не выдержал бы долго напряженного ожидания. Можно лишь сослаться на свой профессиональный опыт, что депрессия излечима.

Форма психотерапии зависит от причины депрессии. Если она развивается в связи с разочарованиями и обидами, человеку необходимо научиться довольствоваться малыми успехами, понимать и принимать позицию партнера. В случае накопления негативных эмоций полезно разрядить их в терапевтической беседе и взглянуть на конфликтную ситуацию со стороны. Для пациента с душевной пустотой, не имевшего опыта эмоциональной привязанности, чувство симпатии к психотерапевту может стать катализатором для развития впоследствии любви к потенциальному спутнику жизни.

Важно различать, страдает пациент от депрессивной вины или от тревоги наказания. При этом я учитываю, что последняя часто выступает как защитный экран против лежащей глубже депрессии и вины. Поощряю отреагирование враждебных чувств, которые позволены со мной, в отличие от того, как это было с родителями, поддерживаю у пациента проявления эгоизма, соперничества, а иногда и оппозиции, интерпретируя их как победу над страхом и угодничеством. Сразу признаю свои

терапевтические ошибки, соглашаюсь с критикой пациента в свой адрес, чтобы помочь ему перейти из позиции «снизу» в положение «на равных». Готовность пациента к самокритике использую для коррекции его тенденции упрекать себя.

Больные депрессией обнаруживают оральную зависимость от идеализируемого объекта, в том числе от психотерапевта. При этом больной колеблется между безотказным пассивным поведением, не откликающимся лишь на предложение принять помощь, и упорным поиском признания. Он предпочитает угождать другим и защищать их. Своим безупречным образом жизни больной старается отвергнуть таящиеся в нем агрессивные тенденции. Став ненужным, больной лишается своей обычной защиты, и агрессия обнаруживается в виде самоупреков.

Мое внимание к страданиям пациента в какой-то степени компенсирует ему утраченные отношения, однако тем самым подкрепляет механизм депрессии. Пациенту нельзя отдавать очень мало или, наоборот, много, поэтому не следует допускать воцарения бессмысленной тишины или говорить чрезмерно много, слишком быстро или проникновенно.

В период спада я корригирую депрессогенные установки пациента:

• мое настроение зависит от того, что думают обо мне другие;

• я не могу жить без близкого человека;

• ужасно быть неизвестным, посредственным;

• если я не достиг вершины, то потерпел провал;

• каждая ошибка подчеркивает мою глупость;

• люди лучше меня, их хорошее отношение надо заслуживать;

• если человек спорит со мной, значит, я ему не нравлюсь;

• если моя супруга (возлюбленная, родители, ребенок) не любит меня, значит, я ни к чему не годен;

• чтобы не быть несчастным, нужно, чтобы все и всегда меня любили за безотказность или уважали за мои успехи;

• я должен использовать каждый шанс для собственного продвижения и быть удачливым во всех начинаниях.

Я не допускаю принятия пациентом важных решений в период депрессивного эпизода: например, переменить профессию, расторгнуть брак, планировать рождение ребенка и т. д. Возражаю против кардинальных изменений в установившихся привычках. Предлагаю по возможности разгрузиться в области личных и служебных контактов. Не напоминаю лишний раз о былых успехах и достижениях. Не поддерживаю в пациенте тенденции постоянно требовать от себя самообладания.

Я не позволяю себе при общении с пациентом пасть духом, например, когда чувствую, что пациент на все мои усилия

реагирует отрицательно, отвергает любые предложения. Не ослабляю взаимоотношений и не обрываю их, когда вербальный контакт застопоривается. Избегаю наигранной веселости, оживленности, пересказа сплетен, анекдотов. Избегаю выражений, которые могли бы заставить пациента улыбнуться, так как это может пробудить в нем чувство вины или боязнь осрамиться. Помню, что депрессивный больной очень чувствителен, раним и во всем легко усматривает подтверждение того, что его считают никчемным, ни на что неспособным. Поэтому не позволяю себе никаких упреков и замечаний, соблюдаю особую осторожность в выражении иронии, сарказма и так называемых безобидных шуток.

Поведенческая терапия направлена на коррекцию специфических нежелательных сценариев поведения. Наиболее широко применяются следующие методы:

1) отвлечение (вовлечение в интересное общение, физическую активность, игры, социальные контакты);

2) воображение (Пациент: «Я не смогу». Я: «Вообразите и попробуйте»).

Пациент протоколирует свои действия с одновременной оценкой своего настроения. Важно вдохновлять пациента на позитивную активность, при этом увеличивается количество приятных событий, уменьшается число неадаптивных поступков, приобретаются когнитивные и социальные навыки.

Для пациентов, которые не могут выразить или проконтролировать гнев, страдают из-за низкой самооценки и невозможности постоять за себя или учесть интересы других, особенно полезным является обучение уверенности в себе. Я предлагаю пациенту составить подробный перечень пугающих социальных ситуаций и разрабатываю вместе с ним поэтапную программу функциональных тренировок.

Пациент выполняет задания вначале мысленно, затем с партнером во все более трудных ситуациях, вплоть до критической. Он учится снимать чрезмерное напряжение с помощью релаксации и самоинструкций, использовать для обратной связи рассказ партнера о производимом впечатлении (особенно в отношении невербального поведения), приступать к более сложной ситуации лишь при стабильном совладании с прорабатываемой, постоянно закреплять успех через повторение. Свои достижения пациент отражает в журнале домашней работы.

Групповая терапия депрессивных больных с выраженными суицидными тенденциями показана в кризисных группах. Состояние больных может улучшиться в атмосфере взаимной поддержки, группового обсуждения личных проблем и

положительного подкрепления, а также благодаря межличностному взаимодействию и немедленной коррекции когнитивных дисфункций другими членами группы.

Семейная кризисная терапия особенно показана в случаях, когда депрессия у пациента представляет угрозу стабильности семьи и связана с событиями внутри нее. При выписке депрессивного больного из стационара, когда у него возникает критическое отношение к болезни, полезно обсудить с ним в присутствии близких риск повторения приступа. Я договариваюсь с близкими, что они обратятся ко мне в случае ухудшения его состояния, даже если больной по своим болезненным мотивам будет возражать против этого. Предостерегаю против попыток предпринимать какие-либо шаги за спиной больного, чтобы не потерять его доверие и не укрепить у него уверенность, что все вокруг против него.

При проведении семейной терапии я поощряю пациента, чтобы он восстановил с максимально возможной полнотой свои отношения с семьей и миром в целом. Приглашаю значимых членов семьи к участию в терапии и направляю их внимание к пациенту, но без чрезмерной включенности в его симптомы. Убеждаю наиболее ответственных членов семьи в том, что им надо выявлять и контролировать свои дисфункциональные эмоциональные реакции в отношении пациента. Такая дисфункциональная эмоциональность выражается либо в попустительском, не включенном отношении к пациенту, либо в нарочито ярком проявлении своих чувств.

Я отыскиваю разрывы между поколениями в семье и поддерживаю наиболее мотивированных членов семьи в их намерении навести мосты и ликвидировать эти разрывы. В итоге симптомы перемещаются внутрь семьи, так что внутреннее напряжение, первоначально ощущаемое только депрессивным членом семьи, начинают испытывать другие ее члены. Я рассматриваю эти перемены как прогресс: семья стала более свободно и гибко распределять свою напряженность.

Пациенту нужны относительно частые и продолжительные встречи в зависимости от его настроения, нужно теплое отношение и уважение – установки, которые не следует путать с чрезмерной добротой, симпатией, успокоением. Прохождение завершающей фазы терапии требует бережной работы со страхом разлуки, который связан у этих больных с детским переживанием разлуки или утраты.

Возраст имеет значение

Психотерапия подростков

Вначале я выявляю у подростка дисфункциональные убеждения в виде негативной самооценки, негативной картины мира и негативного ожидания будущего. Затем ставлю их под сомнение, проявляя эмпатию и задавая вопросы таким образом, чтобы не навязывать подростку собственное мнение или отношение. Противопоставляя аргументы «за и против», подросток познает свои фиксированные схемы мышления, перепроверяет их и заменяет конструктивными идеями, более ориентированными на реальность.

В конце каждой беседы мы вместе с подростком намечаем домашние задания, состоящие из ряда ступеней возрастающей трудности. Задание я выбираю таким образом, чтобы пациент мог видеть успешность терапии и свои растущие возможности. В процессе терапии подросток научается мысленно продолжать соответствующий диалог в ситуациях, провоцирующих негативные переживания.

Тренинг самоконтроля помогает изменить типичные для депрессии когнитивных процессов с помощью самонаблюдения, самооценки и самопоощрения. Путем самонаблюдения подросток выявляет стрессоры и фиксированные негативные схемы мышления в своей повседневной жизни, а также оценивает эффективность терапии.

При тренинге самооценки подросток обучается видеть себя более реалистично и оптимистично, признавать собственные достоинства, замечать позитивные изменения. В рамках самопоощрения он награждает себя за позитивные стратегии решения проблем. Аффективный тренинг я направляю на знакомство подростка с широким диапазоном эмоциональных переживаний у себя и других. Чувства могут проявляться с помощью мимики и жестов в игровой форме.

Тренинг социальных навыков нацеливаю на вербальные и невербальные способы общения, существенные для выражения и принятия как негативных, так и позитивных эмоций. Тренинг включает инструкции, обучение на модели и практическое использование социально адекватных способов поведения при наличии обратной связи со мной. Подросток приучается вначале обдумывать проблему, разрабатывать стратегии ее решения и заранее предвидеть последствия возможных действий.

План занятий включает приятные для подростка виды деятельности и мероприятия. Они противодействуют типичной для депрессии склонности к уходу, пассивности и снижению мотиваций и способствуют позитивным переживаниям и улучшению настроения. Часто ролевые игры и изобразительный материал больше поощряют подростка к сотрудничеству, чем простой разговор. Советы и поддерживающие установки я вывожу из личного жизненного опыта подростка и его семьи.

Я учитываю, что попытки спасти подростка с асоциальным поведением от ответственности за совершенное правонарушение подкрепляют его социально неприемлемые способы ослабления напряжения, препятствуют выработке критики и последующей социально-психологической адаптации.

Психотерапия пожилых пациентов

В пожилом возрасте кризис вызывают прежде всего хронические и опасные для жизни заболевания, хронические боли, ограничение самостоятельности и потеря близких людей. Поскольку они доминируют в сознании человека, то они и определяют содержание психотерапии. У пожилых людей снижается способность к решению новых когнитивных проблем, медленно перерабатывается информация, ухудшаются внимание и память, быстро наступает усталость. В связи с этим цели психотерапии ограничиваются стабилизацией психических ресурсов, необходимых для переработки острого личностного кризиса.

Поведенческая терапия прежде всего направлена на восстановление или усвоение навыков и умений, необходимых в повседневной жизни (например, у мужчин, теряющих после смерти жены некоторую самостоятельность). Для повышения чувства самоконтроля у больных с хроническими болями я применяю: а) ведение дневника, фиксирующего боли за день; б) отслеживание ситуаций, в которых боли воспринимаются сильнее или слабее и в) обучение техникам, уменьшающим фиксацию внимания на боли, так что они меньше мешают человеку жить.

Я оставляю себе роль эксперта в области методов психотерапии и подчеркиваю, что пациент лучше разбирается в собственных переживаниях и своих возможностях. Объясняю ему связь депрессии с бездеятельностью и указываю, что приятные виды деятельности повышают настроение. Первое задание должно быть максимально простым, чтобы дать гарантию его успешного выполнения. Затем вместе с пациентом разрабатывается детализированный и последовательный план

действий.

План составляется в письменной форме, с указанием конкретного места и времени действия. Впоследствии пациент отмечает в этом плане выполненные задания. Чтобы облегчить пациентам осознание связи улучшения настроения с приятными событиями и адаптивными поступками, я предлагаю ему вести краткий дневник с описанием динамики настроения и его оценкой по шкале депрессии. На терапевтических сессиях пациент вместе со мной анализирует все имеющиеся данные, чтобы убедиться в связи своего поведения и настроения. В результате он делает самостоятельный вывод о возможности влиять на свое настроение и это возвращает ему утраченную уверенность в самом себе и в завтрашнем дне.

Когнитивно-поведенческая терапия пожилых больных депрессией также имеет свои возрастные особенности. Фокус терапии смещается с принципа «здесь и сейчас» на анализ жизненного пути. Большое значение я придаю побуждению пациента к активной деятельности.

Предполагаемое действие пациент вначале обсуждает со мной, затем выполняет его мысленно, обращая внимание на возникающие препятствия. Далее разрабатывается план преодоления этих препятствий. При этом выявляются иррациональные ожидания плохого отношения окружающих и катастрофических последствий определенных событий. Эти ожидания обусловлены не только депрессией, но и социальными стереотипами мировосприятия, характерными для старости. Такие установки я не оспариваю, но подвергаю сомнению и постепенно заменяю рациональными. В качестве подкрепления используется реальная проверка фактов с помощью регистрации их в дневнике и последующего обсуждения со мной.

Применяются следующие техники.

• Позитивное истолкование ситуации («в моей жизни есть и прекрасные вещи; мои дела обстоят не так плохо, как это может показаться на первый взгляд»).

• Сравнение собственной ситуации с ситуацией других людей («если взглянуть на то, каково приходится другим, то жаловаться мне не на что, у меня дела идут еще относительно хорошо»).

• Объединение с судьбой детей и внуков («я рад тому, что растут мои дети и внуки; это помогает мне пережить трудные минуты»).

• Изменение уровня своих требований («если уж пришла старость, то нужно считаться с неизбежными изменениями и смириться с ними»).

Семьдесят лет научили меня принимать жизнь с радостным смирением.

Зигмунд Фрейд

Межличностная психотерапия пожилых депрессивных больных особенно важна, поскольку многие из них жалуются на свое одиночество, но при этом ведут себя при общении так, что окружающие начинают их избегать. Во время диагностической стадии психотерапии следует определить, какие факторы являются ведущими в происхождении депрессии у пациента. Это может быть горе, вызванное утратой близкого человека; смена социальной роли (например, в связи с выходом на пенсию); дефицит общения; межличностный конфликт.

Пожилой человек иногда тратит последние силы на работу из-за страха своей социальной несостоятельности и унизительной зависимости от других. В этом случае важно дать ему почувствовать, что в семье он дорог прежде всего своими человеческими качествами, и просто любим как родной человек. Следует признавать его сохраняющиеся сексуальные потребности, а не высмеивать их. Когда у стареющего человека остаются силы лишь для платонического проявления нежных чувств, он особенно ценит, когда встречает взаимность. Дедушки и бабушки могут найти себя в воспитании внуков, и это их новое качество нуждается в благодарной поддержке. У пенсионера, наконец, появляется время для какого-то хобби, и его радует интерес, который проявляют другие члены семьи к его увлечению. Одинокие пожилые люди тянутся к общественной деятельности; помощь в этом ликвидирует у них дефицит общения и дает чувство, что они нужны.

Необходимо учитывать меняющиеся отношения между пациентом и его детьми. Например, пациент пытается сохранить доминирующую позицию в отношениях и в то же время беспомощно ожидает от детей необоснованно большого внимания. Взрослые дети, со своей стороны, могут с детства сохранять обиду на родителей или наоборот, испытывать чувство вины из-за недостатка заботы о них, чрезмерно опекая родителей, ограничивая их активность; в этих случаях особенно эффективна семейная терапия. Для повышения мотивации к участию в семейной терапии я говорю взрослым детям больного примерно следующее: «Своим отношением к старым родителям вы показываете образец доброго и заботливого отношения к старикам своим детям. Тем самым вы обеспечиваете себе благополучное будущее в старости».

Важными целями терапии являются поддержание

самооценки, поиск путей наиболее продуктивного проведения свободного времени, появившегося у пациента, выявление сохранившихся возможностей для самореализации и поддержка при ее осуществлении. У беспомощных, больных стариков нередко развивается брюзжащая депрессия, которая очень затрудняет уход за ними. Я объясняю больному, что сердится он не на родных, а на свою немощь и зависимое положение, так что его раздражение – это обратная сторона его тревоги. Родным было бы легче уменьшить ее, если бы он был готов благодарно и без страха зависимости принять их помощь. Чтобы больной отреагировал свои негативные чувства, я даю ему выговориться и сочувственно разделяю его переживания (разумеется, не поддерживая и не оспаривая содержание высказываний больного против родственников).

Особенностью межличностной терапии пожилого больного является необходимость активной позиции терапевта, сочетание поддержки пациента и укрепления в нем уверенности в себе. Хотя основной акцент в работе делается на текущих проблемах во взаимоотношениях, следует осознавать значение всего жизненного пути для актуальных проблем и влияние опыта прошлых лет на взаимоотношения в настоящем времени. Поскольку пожилые люди имеют крайне ограниченные возможности для установления новых отношений, я побуждаю их к разрешению проблем в имеющихся взаимоотношениях. В целях развития навыков общения использую ролевые игры.

С учетом возрастных ограничений я провожу сессии в комфортном темпе и регулирую их длительность в зависимости от состояния пациента. Первые встречи посвящаю установлению доверительных отношений, выявлению и устранению негативных терапевтических установок. При этом избегаю авторитарной позиции и не поощряю иждивенческих установок пациента. Стараюсь установить с пациентом такие эмпатические отношения, чтобы ему хотелось сделать что-то хотя бы ради их сохранения. Сохраняю уважительное отношение к мудрости пожилого человека, соблюдаю принцип партнерского сотрудничества. Планируя задания, учитываю реальные возможности пациента, уклад его жизни.

Нарушения памяти компенсируются записью всех назначений и заданий. Темп терапии должен быть неторопливым. Период психотерапии обычно ограничивается 10–20 неделями. Я предупреждаю пациента о возможности рецидивов, обучаю его способам совладания с ними и предлагаю возобновить общение, если произойдет что-нибудь непредвиденное. Эффективным дополнением в работе с пожилыми людьми является

библиотерапия и аутогенная тренировка.

Часто встречается в пожилом возрасте и соматизированная депрессия. Когда обследование выявляет отсутствие соматического заболевания, отношение к больному как к капризному ребенку или к истеричке-симулянтке лишь усиливает депрессию и ее соматические симптомы.

Если депрессия возникает как реакция на тяжелое соматическое заболевание, все усилия врачей сосредоточиваются на его лечении, душевное состояние больного остается без внимания. В обоих случаях больному не хватает человеческого участия и тепла. Прикосновения к его телу обычно связаны лишь с туалетными и лекарственными процедурами, в результате у больного появляется представление, что его тело вызывает у окружающих чувство отвращения. Родственникам надо не забывать пожать больному руку, бережно погладить деформированный сустав, ласково потрепать по плечу.

Умирать не страшно – страшно не жить.

Булат Окуджава

Разные оттенки черного

В психотерапии **депрессивных личностей** я учитываю, что они убеждены в своих недостатках и соответственно – неприязни с моей стороны (так клиенты нередко расценивают даже мое молчание). Клиенты с недоверием относятся к «незаслуженным» проявлениям симпатии и похвале. Они мечутся между сильнейшей потребностью в привязанности ко мне и паническим страхом перед отвержением. Результатом этого внутреннего конфликта может стать нарастание аутоагрессии.

В первую очередь я помогаю клиенту вскрыть и отреагировать враждебные чувства, которые позволены со мной (в отличие от того, как это было с родителями). Признаю свои терапевтические ошибки, соглашаюсь с критикой клиента в свой адрес, чтобы помочь ему перейти из позиции «снизу» в положение «на равных». Готовность клиентов к самокритике я использую для развенчания их сурового Внутреннего родителя. Помогаю научиться находить светлые стороны жизни в трудные минуты.

Когнитивная перестройка включает в себя проверку обоснований самообвинения, введение объективных критериев определения вины и доказательства неправомерности приписывания всей вины одному себе. Корректируются следующие дезадаптивные убеждения:

- чтобы быть счастливым, нужно всегда добиваться успеха;
- чтобы быть счастливым, нужно, чтобы все любили тебя;
- если я сделаю ошибку, это будет означать, что я глуп;
- я не могу жить без любимого человека;
- если человек спорит со мной, значит, я ему не нравлюсь;
- мое человеческое достоинство зависит от того, что думают обо мне другие.

Я поддерживаю у клиента проявления здорового эгоизма, соперничества, а иногда и оппозиции, интерпретируя их как победу над страхом и угодничеством. Планирую и поощряю активные действия и взаимодействия с окружающими. Прохождение завершающей фазы терапии требует бережной работы со страхом разлуки, который связан с детским переживанием отвержения или утраты. Полезна групповая и межличностная (например, супружеская) терапия.

> Разрешение проблемы вины достигается легче, когда у пациента есть возможность пережить ненависть к терапевту, свободную от чувства вины.

Если принять на себя ответственность за несчастье **мазохиста** и искать решение его проблем, клиент лишается выгод от своей обычной стратегии и развивает негативную терапевтическую реакцию: «Только попробуй помочь мне – станет хуже и мне, и тебе». Поэтому я игнорирую попытки клиента получить внимание к себе за счет своих страданий и поддерживаю его, когда он открыто отстаивает свои права.

Укладывание мазохистского клиента на кушетку при проведении динамической терапии выглядело бы для него как мое доминирование. Предпочтительнее положение лицом к лицу, избегание проявлений как всемогущества и превосходства, так и готовности к самопожертвованию, акцент на реальных отношениях и способности клиента улучшить свое положение.

В анализе терапевтических взаимодействий я делаю акцент на склонности клиента к подчинению и провоцированию партнера, пассивному сопротивлению контролю, использованию партнера с целью поддержания собственного депрессивного состояния, скрытому бунту, агрессии и упадку духа, маневрам, позволяющим избежать личной ответственности. Вскрываю и интерпретирую характерные психологические защиты: представление о партнере вместо его восприятия, идеализация партнера и обращение негативных эмоций против себя.

В работе с чувствами основное внимание я уделяю таким запрещенным для клиента эмоциям, как чувство гнева и удовольствия. Эти чувства обычно прячутся за маской апатии или саботажа терапии. Блокируют же переживания гнева и удовольствия страх наказания и чувство вины. Источником чувства вины обычно служит агрессивная и сексуальная энергия, которая не получила разрядки и была перехвачена Внутренним Родителем.

Вначале я вскрываю и поощряю выражение страха и вины, проверяю субъективные аргументы самообвинений, ввожу социальные критерии определения вины и показываю неправомерность абсолютного приписывания вины одному фактору. Затем начинаю подкреплять чувства гнева и удовольствия.

Психотерапия включает длительное, повторное установление допустимых границ. Важны четкие рамки, затрудняющие манипулирование со стороны клиента, в особенности – аутоагрессивный шантаж (истерики, поведение жертвы, самоповреждения, суицидные угрозы). Я помогаю клиенту отличать тестирование реальности от запугивания,

согласованный с ним контроль от нарушения его прав, стимулирую к нахождению альтернативных решений.

На заключительном этапе терапии акцент перемещается на работу с чувством печали по поводу первоначальной трагедии и упущенных возможностей в связи с ее последствием – мазохистским стилем жизни. В это время я поощряю отказ клиента от желания отомстить за перенесенные в прошлом потери. Полезно участие в группе взаимопомощи, супружеская и семейная терапия.

Мазохист:
– Мучай меня, мучай!
Садист:
– А вот не буду, не буду!

Саботажному клиенту я создаю жесткие условия терапии. На суицидные угрозы реагирую не как на депрессивную реакцию по поводу утраты любви, а как на скрытую агрессию. Выраженное сопротивление терапии преодолеваю с помощью парадоксальных предписаний, предлагая пациенту делать противоположное тому, чего добиваюсь от него. Учу клиента противостоять фрустрации и верить в собственные силы, распознавать первые признаки появляющегося раздражения и выражать его в приемлемых формах.

Когнитивную терапию направляю на осознание клиентом социальных последствий его неадаптивного поведения. Корригирую следующие неадаптивные установки:

• я – некомпетентный, скрывающий это от других;

• они – назойливые, требующие, вмешивающиеся, контролирующие, подавляющие;

• другие ограничивают мою свободу действий;

• контроль со стороны других нетерпим;

• я должен делать все по-своему;

• мое спасение – избегание правил, уклонение от следования им, поверхностное подчинение, пассивное сопротивление.

В процессе терапии я помогаю клиенту выделить ситуации, провоцирующие у него аддиктивное суицидное поведение. Обычно они связаны с переживанием чувств тревоги, гнева или печали, которые нередко бывают вызваны ударами по самооценке. Я помогаю клиенту справляться со своими суицидальными импульсами путем фиксации на негативных последствиях аддиктивного поведения и антисуицидальных факторах. Нахожу вместе с клиентом альтернативные способы совладания с подобными переживаниями. Провожу тренинг самоутверждающего поведения и социально-психологический

тренинг в кризисной группе.

Депрессия у **избегающих личностей** развивается из-за их скованности различными запретами и долженствованиями. Ощущение неизменно ограниченного жизненного пространства вызывает у пациента постоянную высокую тревожность и агрессивность. Пациент скрывает свои потребности и обиды от близких, демонстрируя им свой альтруизм, а сдерживаемая строгими моральными запретами агрессия направляется на самого пациента. Главным источником удовлетворения является неукоснительное соблюдение табу, в первую очередь – на переживание радости. Поэтому парадоксальной причиной депрессии становится ситуация, «чреватая» наслаждением опасной свободой или счастьем. В такой ситуации у пациента возникает чувство вины и потребность в самонаказании.

Задачи психотерапии избегающей личности – улучшить самовосприятие пациента, помочь ему избавиться от чувства вины, обучить навыкам уверенного, самоутверждающего поведения. Я делаю акцент на установлении терапевтического контакта, раскрытии и отреагировании переживаний, а также мобилизации личностной защиты. В качестве основного антисуицидного фактора использую склонность заботиться об отношении к себе значимых других. Затем переключаю эту актуализированную тенденцию на самого пациента, что способствует повышению его ответственности за собственную судьбу и улучшению эмоционального самоконтроля.

Ожидание страдания – страшнее страдания.

Пауло Коэльо

Астенические клиенты, переживающие конфликт зависимых отношений, пессимистически оценивают свое будущее и возможность самостоятельного выхода из кризиса. На лечение клиент поступает, как правило, по инициативе родственников, собственной активности не проявляет, в беседе пассивен, раскрывается неохотно, малословен. Он требует оставить его в покое, не тратить на него время, поскольку ему все равно ничем нельзя помочь. Просит назначить большие дозы транквилизаторов, чтобы облегчить страдания, которые представляются ему непосильными и потому непереносимыми.

Астенические клиенты склонны к уходу и аскетизму как психологической защите от сексуального влечения. Они отказываются от участия в семейной и групповой терапии, предпочитают гипноз. Я помогаю им установить дружеские взаимоотношения с лицами противоположного пола. Затем в ходе

ролевого тренинга оживляю навыки полоролевого поведения, чтобы они смогли перевести дружеские отношения в любовные.

Демонстративная клиентка обычно высказывает многочисленные обиды на партнера, доказывает, что лишь суицидальная попытка могла положительно повлиять на его отношение, но поскольку оно и после этого не улучшилось или даже ухудшилось, теперь вся надежда – на вмешательство специалиста. Она ожидает, что психотерапевт силой своего авторитета, своим профессиональным искусством заставит партнера пойти навстречу желаниям пациентки.

Пациентка пытается завладеть вниманием терапевтической группы, неуклонно сводя дискуссию к обсуждению собственных проблем, или демонстрирует свою компетентность, навязчиво давая советы участникам группы. Когда ей не удается удовлетворить свою повышенную потребность во внимании, она демонстративно обижается и неудержимо рыдает. В ходе терапии пациентка осознает свое сексуальное влечение к партнеру и отреагирует его. Терапевтическая группа разделяет с пациенткой аффект обиды по поводу отвержения сексуальным партнером и подкрепляет ее уверенность в своей сексуальной привлекательности.

Психотерапия клиентов с **навязчивым типом конфликта** затруднена имеющимися у них тенденциями к интеллектуализации, рационализации и изоляции аффекта. После включения у пациента эмоциональной реакции (любой модальности) я вскрываю страх расставания, замаскированный преувеличенной сознательной потребностью в независимости. Далее добиваюсь отреагирования клиентом страха расставания и разделяю его. При выраженной раздражительности я подкрепляю имеющуюся у клиентов потребность к расслаблению с помощью аутотренинга, который также улучшает контроль за агрессивными и аутоагрессивными импульсами. Навыки самоконтроля закрепляю в процессе ролевого тренинга. После этого аффективная напряженность, а вместе с ней и навязчивое влечение к партнеру ослабевает. В заключение я рассматриваю совместно с клиентом не опробованные способы решения конфликта, выявляю и корригирую неадаптивные установки.

При оппозиционном типе конфликта в роли антисуицидального фактора нередко выступает нежелание своим уходом из жизни «доставить радость» обидчику, стремление «выжить ему назло», чтобы навязать ему свою волю или, добившись его любви, затем мстительно его отвергнуть. Это представление я не оспариваю, но молчаливо поддерживаю. В процессе аутотренинга и ролевого тренинга подкрепляется

имеющаяся у клиентов тенденция к разрядке аффективной напряженности, расслаблению. Происходит тренировка навыков саморегуляции и, в частности, контроля над агрессивными импульсами.

> Нельзя смотреть на врага с омерзением – а вдруг понадобится его сожрать?
>
> *Станислав Ежи Лец*

Врач пациента, покончившего с собой, зачастую испытывает следующие чувства.

1. Интенсивное чувство утраты – переживание горя и скорби.
2. Гнев – из-за необходимости испытывать ответственность за случившееся.
3. Чувство разлученности – из-за того, что предложенная помощь была отвергнута.
4. Чувства тревоги, вины, стыда или смущения.
5. Облегчение, что исчезла раздражающе настоятельная необходимость в заботе или контроле за близким.
6. Чувство брошенности.
7. Появление собственных саморазрушающих тенденций.
8. Гнев, порожденный господствующими предрассудками, что случившееся является пренебрежением нормами социальной и моральной ответственности.

Реакцию врача на самоубийство пациента определяют пять типов факторов:

1. Особенности взаимоотношений: характеризуются зависимостью, нарциссизмом или амбивалентностью.
2. Обстоятельства времени: если врач пережил ряд суицидов пациентов в течение короткого промежутка времени.
3. Особенности значимых жизненных обстоятельств: если врач в прошлом испытал осложненное горе, депрессию или в детстве столкнулся с потерей родителей.
4. Особенности личности: настоятельное стремление во что бы то ни стало быть сильным и контролировать происходящее, а также трудности осознания собственных чувств.
5. Средовые обстоятельства: отсутствие возможности обсудить случившееся с другими.

От кризисного терапевта требуется

1. Установить отношения доверия и взаимопонимания с пациентом и его близкими.
2. Определить суицидогенную проблему и фокусироваться на ней.

3. Избегать всего того, что может помешать терапевтическому контакту.

4. Быть внимательным к эмоциональным запросам клиента, поощрять его и подкреплять его открытость.

5. Осознавать фрустрированные потребности пациента.

6. Воздерживаться от оценки его системы ценностей.

7. Выражать несогласие с суицидным решением пациента.

8. Разъяснять свою терапевтическую позицию и побуждать пациента к анализу ситуации.

9. Исследовать и интерпретировать попытки пациента справиться с проблемой.

10. Отслеживать и подчеркивать его потенциальные возможности по выходу из кризиса.

11. Организовать практическую помощь пациенту в решении жизненно важных для него проблем.

12. Проявлять бдительность к возможному усилению суицидного риска, своевременно ее оценивать.

13. Принимать оценку своих терапевтических усилий пациентом.

14. Получать обратную связь и поддержку от коллег.

15. Консультироваться у старших товарищей.

Рекомендации профессионалам

1. Мировоззренческие установки:

– специалист не может нести ответственность за то, что говорит и делает пациент вне стен терапевтического кабинета;

– самоубийство иногда происходит вопреки заботливому отношению;

– нельзя предотвратить самоубийство, если пациент действительно принял решение.

2. Тактика при консультировании пациентов с суицидным намерениями:

– необходима бдительность и готовность к неудаче;

– в рискованных случаях обязательно консультируйтесь с коллегами;

– необходимо обсудить с коллегами возможность самоубийства пациента как возможный вариант его выхода из кризиса. Следует помнить, что роль консультанта состоит в том, чтобы предостеречь пациента от самоубийства и помочь ему найти другие способы разрешения проблем.

3. Как реагировать на самоубийство пациента:

– исходите из того, что самоубийство всем причиняет боль;

– вы приобретаете потрясающий опыт;

– не удивляйтесь подавленному настроению, чувствам вины и

злобы.

4. Преодоление последствий самоубийства пациента:

– скорбь – естественная реакция, и все переживают одинаково;

– говорите и переживайте, но без излишнего самообвинения;

– позвольте себе выговориться с коллегами, друзьями, в семье;

– помните годовщину горестного происшествия, чтобы не оказаться застигнутыми врасплох.

> То, что мы называем отчаянием, – часто всего лишь мучительная досада на несбывшиеся надежды.
>
> *Томас Элиот*

7 заповедей помогающего

1. Не впадайте в замешательство и не выглядите шокированным.

2. Не пытайтесь спорить или отговаривать от суицида, вы проиграете спор.

3. Не пытайтесь преуменьшить боль, переживаемую другим. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают человеку, что вы его не понимаете.

4. Не пытайтесь улучшить и исправить состояние суицидента. Ему больно, и важно показать, что вы это понимаете.

5. Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы. Принимайте проблемы человека серьезно, говорите о них открыто и откровенно, оценивайте их значимость с точки зрения этого человека, а не со своей собственной или общепринятой.

6. Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе, ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решат проблемы, а усугубят у человека чувство вины, поэтому они могут принести только вред.

7. Никогда не обещайте держать план суицида в секрете.

В число возможных реакций на суицидента входят: повышенный интерес, тревога, меры ограничения, пассивность, избегание, отрицание и раздражение. Для защиты от собственных негативных чувств вы можете бессознательно сместить их на суицидента и его близких. При этом антипатия к семье суицидента обосновывается разделением его отношения к близким. В результате вы оставляете без необходимой поддержки семью пациента, а его – без поддержки семьи.

Основные ошибки при проведении кризисной поддержки:

• недостаточное внимание к сигналам суицидента о его суицидных намерениях, что может быть связано с вашим

неосознанным страхом смерти;

• бесконечные расспросы, скрывающие от суицидента страх и недостаточную эмпатию;

• навязывание пациенту позитивного решения, чтобы успокоить собственный страх;

• взятие на себя полной ответственности за жизнь суицидента, активные воздействия без учета их влияния на суицидента, которому остается пассивная роль.

Мешающие эмоциональные реакции помогающего человека

Паника: «Я не в силах чем-либо помочь» (однако готовность быть с человеком в трудную минуту уже является помощью).

Страх: «Что, если я даже помогу чем-то, а он все равно сделает это?» (каждый человек имеет право сам распорядиться своей жизнью независимо от действий окружающих).

Усталость: «Опять длинный и тяжелый разговор» (если помощь ведется в сторону снижения эмоциональной интенсивности, она может быть оказана достаточно быстро).

Злость: «Неужели можно быть настолько слабовольным, чтобы решиться на такой поступок?» (рождается беспомощностью помощника в конкретной ситуации).

Обида: «Его намерения не выглядят серьезными, наверное, он использует меня» (не следует забывать, что любые разговоры о суициде являются просьбой о помощи).

Внутренний конфликт: «Если человек чего-то хочет, вряд ли кто-то вправе его остановить» (на самом деле выбор – оказывать помощь или нет – вы уже сделали).

Безвыходность: «Эта ситуация безнадежна, что я могу сделать?» (если ситуация слишком запутанная, надо выбрать главную проблему и сосредоточиться на ней).

Отречение: «В такой ситуации я вел бы себя так же» (так проявляются собственные непроработанные проблемы, в том числе суицидогенные; необходимо отправить суицидента к другому специалисту).

Не бывает мрачных времен, бывают только мрачные люди.

Ромен Роллан

Практикум

Тесты

Шкала дисфункциональности

Оцените вопросы: полностью согласен (–2), отчасти согласен (–1), нейтрален (0), отчасти не согласен (1), полностью не согласен (2).

1. Критика меня расстраивает всегда.
2. Интересы других предпочтительнее собственных.
3. Без поддержки окружающих я несчастен.
4. Я всегда должен следовать советам людей, которых уважаю.
5. Мое достоинство полностью зависит от мнения окружающих.
6. Я не могу быть счастлив, когда меня не любят.
7. Если меня не любят, то я обречен на несчастье.
8. Если близкие отвернулись от меня, то со мной что-то не так.
9. Если любимый не отвечает мне взаимностью, значит, меня невозможно любить.
10. Если я одинок, то скоро стану несчастным.
11. Если я хочу быть достойным человеком, то должен хоть в чем-нибудь быть выдающимся.
12. Я должен быть полезным, продуктивным, творческим человеком, иначе жизнь теряет всякий смысл.
13. Люди, наполненные идеями, полезней безыдейных.
14. Если я работаю хуже других, значит, я хуже их.
15. Если я не справляюсь с работой, я не сложился как личность.
16. Если я не ас в этом, то какой смысл браться за эту работу.
17. Не нужно выказывать свои слабости.
18. Человек должен стараться делать все как можно лучше.
19. Ошибки меня обязательно расстраивают.
20. Если я не установлю наивысшей задачи для себя, то скачусь вниз.
21. Если я что-то заслужил, то должен обязательно получить.
22. Если на моем пути встречаются препятствия, то я расстраиваюсь.
23. Если интересы других я ставлю выше, чем свои, то эти люди обязаны при необходимости помогать.

24. Если я хороший супруг, то моя половина обязана меня любить.

25. Если я хорошо отношусь к кому-нибудь, то и он должен мне отвечать тем же.

26. Я ответственен за поведение близких.

27. Если кого-то расстроила моя критика, то это моя вина.

28. Чтобы быть высокоморальным человеком, нужно помогать всем нуждающимся.

29. Если у ребенка поведение не совпадает с общественными нормами, следовательно, родители не справились с воспитанием.

30. Я должен уметь угодить каждому.

31. Я не должен контролировать свои чувства, если случается что-то плохое.

32. Нет смысла пробовать избавиться от расстройств, так как это нормальная часть повседневной жизни.

33. Часто мое настроение зависит от вещей, которые находятся вне моего контроля: прошлое, биоритмы, гормональные циклы, душа, судьба…

34. Мое счастье зависит от моей судьбы.

35. Люди, на которых лежит печать успеха: хороший внешний вид, социальный статус, благосостояние или слава, обычно более счастливы, чем те, у кого этого нет.

Тест состоит из семи групп по пять вопросов в каждой. Суммируйте баллы отдельно по каждой группе.

1. Одобрение. Первые пять вопросов теста оценивают тенденцию ставить самоуважение в зависимости от мнения окружающих. Положительный результат от 0 до 10 показывает, что человек имеет здоровое чувство собственного достоинства и нормально реагирует на неодобрение и критику. Отрицательный результат от 0 до –10 показывает, что человек зависим от мнения окружающих. Если кто-то критикует его, то он автоматически считает себя ничтожеством. Так как он сверхчувствителен к чужому мнению, то им можно легко манипулировать.

2. Любовь. Вторые пять вопросов оценивают способность человека не зависеть от любви окружающих. Положительный результат показывает, что человек относится к любви как к желаемому, но помимо этого у него есть много других, не менее важных, интересов. Любовь для него не является необходимым условием счастья и самоуважения. Люди считают такого человека привлекательным – он обладает здоровым чувством любви к себе и интересуется многими сторонами жизни.

Отрицательный результат показывает, что человек подневолен любви. Чем ближе сумма к –10, тем сильнее

зависимость от любви, тем больше человек соглашается на подчиненное положение из-за боязни отчуждения. Люди не уважают такого и считают обременительным для себя. Когда его отвергают, он становится назойливым, начинает манипулировать близкими. Его настойчивое требование любви и внимания отталкивает окружающих, усиливая одиночество.

3. Достижения. Сумма баллов за 11–15-й вопросы показывает склонность к различным видам зависимости. Положительный результат показывает, что человек получает удовлетворение от успехов, но это для него не единственный путь поддержания самоуважения. Отрицательный результат – зависимость от успехов. Чем ниже сумма, тем в большей степени человек ценит себя как товар на рынке. В случае неудачи у него возникает опасность эмоционального срыва.

4. Безупречность. Пункты с 16 по 20 помогают оценить склонность к «безупречности». Положительный результат говорит о способности ставить разумные цели. Человек испытывает удовольствие от самого процесса достижения цели, не концентрируясь только на результате. Он не пытается делать все лучше всех, не боится ошибок, учится на них. Если результат отрицательный, то человек требует от себя безупречности. Ошибки недопустимы, любая неудача – катастрофа. Как только он достигнет одной цели, перед ним сразу встает другая. Он не успевает испытать радость от победы.

5. Претензии. Позиции с 21 по 25 показывают ожидания человека. Положительный результат говорит, что человек не считает, что судьба должна подчиняться его желаниям. Поэтому он сам добивается того, что хочет. Он терпелив и настойчив, и у него высокая способность противостоять ударам судьбы. В результате он часто опережает других. Отрицательный результат показывает, что человек ждет, чтобы все и вся угадывали его желания и охотно выполняли их. Разумеется, это не происходит, и человек постоянно чувствует себя обиженным. Он больше жалуется, чем делает что-то для разрешения своих проблем. В результате он получает от жизни все меньше и меньше.

6. Всемогущество. В позициях с 26 по 30 происходит оценка склонности приписывать себе ответственность за происходящее вокруг. Положительный результат показывает, что человек относится к людям как к равным и не боится их несогласия. Он не склонен никого контролировать, и это многих притягивает к нему. Люди прислушиваются к его идеям, так как он не заставляет придерживаться своей точки зрения. Он не стремится взять верх, и люди уважают его за справедливость.

Отрицательный результат показывает склонность человека

принимать ответственность за не зависящие от него события. Он необоснованно обвиняет себя за проступки людей, не находящихся под его контролем. Представление, что он должен быть всемогущим, заставляет его переживать чувство беспомощности.

7. Одиночество. Пункты с 31 по 35 оценивают зависимость и самодостаточность. Положительный результат показывает, что человек чувствует ответственность за свои чувства потому, что понимает: они возникают только у него в голове. Такое представление дает возможность находить радость в себе и не страдать от одиночества. Отрицательный результат показывает, что человек уверен: радость и удовлетворение приходят извне. Его настроение приобретает полную зависимость от внешних факторов. Но внешний мир не подвластен его контролю, и он впадает в депрессию.

Этот тест не только показывает ваши недоработки, но и дает перспективы личностного роста. Эту работу лучше всего проводить в группе личностного роста.

Если рост прекратился, близок конец.

Сенека

Копинг-тест *(Lazarus, Folkman, 1981)*

Методика предназначена для исследования механизмов совладания в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах. Это 50 утверждений, отражающих способы преодоления трудностей в трех основных сферах психической деятельности – когнитивной, эмоциональной и поведенческой. Эти утверждения соответствуют различным вариантам стратегий совладания, к которым человек прибегает в повседневной жизни, сталкиваясь с трудностями.

Количественные показатели переводятся в процентили, которые отражают степень выраженности и преимущественное использование того или иного механизма совладания. По своей конструктивности эти механизмы делятся на три группы:

а) конструктивные: планирование решения, самоконтроль, поиск социальной поддержки;

б) относительно конструктивные: принятие ответственности, положительная переоценка;

в) неконструктивные: конфронтативный копинг, дистанцирование, избегание.

Выделяют восемь шкал, соответствующих восьми типам механизмов совладания.

1. Конфронтативный копинг – агрессивные усилия по

изменению ситуации; определенная степень готовности к риску, действия направлены на активное утверждение своего мнения и желаний в отношениях с окружающими, стремление добиться своего, хаотичная деятельность, не направленная на изменение ситуации.

2. Дистанцирование – попытка отделиться от ситуации когнитивно и уменьшить ее значимость, забыть или проигнорировать ситуацию либо найти в ней позитивную сторону.

3. Самоконтроль – попытка управлять своими чувствами и действиями, контролировать эмоции, анализировать проблему, искать пути выхода из сложившейся ситуации.

4. Поиск социальной поддержки – стремление найти информационную, эмоциональную или практическую поддержку.

5. Принятие ответственности – осознание того, что субъект – участник проблемы, активный поиск ее решения.

6. Избегание – когнитивные и поведенческие стратегии бегства от проблемы, например – попытка улучшить самочувствие с помощью алкоголя, еды, курения.

7. Планирование решения – сознательная попытка изменить ситуацию, в том числе – аналитический подход к решению проблемы.

8. Положительная переоценка – стремление найти положительное значение, например: рост личности, обретение новой веры.

Сумма баллов по каждой из 8 шкал (в сопоставлении с нормативными данными) характеризует степень выраженности изучаемых стратегий совладания, а совокупность оценок отражает иерархию форм совладающего поведения испытуемого.

Инструкция: Пожалуйста, зачеркните цифру справа от каждого утверждения, которая наиболее точно соответствует вашему отношению к данному утверждению:

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	Сосредоточивался на том, что мне нужно делать дальше, — на следующем шаге	0	1	2	3
2	Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное — делать хоть что-нибудь	0	1	2	3

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
3	Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	Критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно ест.	0	1	2	3
7	Надеялся на чудо	0	1	2	3
8	Смирялся с судьбой: бывает, что мне везет	0	1	2	3
9	Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10	Старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	Пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	Спал больше обычного	0	1	2	3
13	Срывал досаду на тех, кто навлек на меня неприятности	0	1	2	3
14	Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	Во мне возникала потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	Пытался забыть все это	0	1	2	3
17	Обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	Менялся в положительную сторону, рос как личность	0	1	2	3
19	Извинялся или старался как-то все загладить	0	1	2	3
20	Составлял план действия и следовал ему	0	1	2	3
21	Старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	Понимал, что я сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	Старался набраться опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	Пытался улучшить свое самочувствие с помощью еды, выпивки, курения или лекарства	0	1	2	3
26	Рисковал напропалую	0	1	2	3

№	Оказавшись в трудной ситуации, я…	Никогда	Редко	Иногда	Часто
27	Старался не действовать слишком поспешно, не доверять первому чувству	0	1	2	3
28	Находил новую веру	0	1	2	3
29	Вновь открывал для себя что-то важное в жизни	0	1	2	3
30	Что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	В целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	Не допускал это до себя, старался об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	Спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	Отказывался воспринимать это дело слишком серьезно	0	1	2	3
36	Говорил с кем-то о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	Стоял на своем и боролся за свои цели	0	1	2	3
38	Вымещал зло на других	0	1	2	3
39	Пользовался опытом прошлого	0	1	2	3
40	Знал, что надо делать, и удваивал усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	Отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	Давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	Находил пару способов решения проблемы	0	1	2	3
44	Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	Что-то менял в себе	0	1	2	3
46	Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	Молился	0	1	2	3
49	Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему	0	1	2	3

Ключ:

Шкалы	№ утверждения	Баллы Б	Процентили ПП
Конфронтативный копинг	2, 3, 13, 21, 26, 37		
Дистанцирование	8, 9, 11, 16, 32, 35		
Самоконтроль	6, 10, 27, 34, 44, 49, 50		
Поиск социальной поддержки	4, 14, 17, 24, 33, 36		
Принятие ответственности	5, 19, 22, 42		
Избегание	7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47		
Планирование	1, 20, 30, 39, 40, 43		
Положительная переоценка	15, 18, 23, 28, 29, 45, 48		

Б – реальное количество баллов по шкале
М – максимальное количество баллов по шкале:
1–18; 2–18; 3–21; 4–18; 5–12; 6–24; 7–18; 8–21.
П – процентили (%)

$$П = \frac{Б \times 100\%}{М}$$

Карта риска суицида подростка

Оцените риск суицида путем алгебраического сложения баллов: менее 9 баллов – риск суицида незначителен; 9–15,5 балла – риск суицида присутствует; более 15,5 балла – риск суицида значителен.

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
I. Биографические данные			
1. Ранее имела место попытка суицида	–0,5	+2	+3
2. Суицидные попыткиу родственников	–0,5	+1	+2
3. Развод или смерть одного из родителей	–0,5	+1	+2
4. Недостаток тепла в семье	–0,5	+1	+2
5. Полная или частичная безнадзорность	–0,5	+0,5	+1
II. Актуальная конфликтная ситуация			
а) вид конфликта			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	–0,5	+0,5	+1
2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	–0,5	+0,5	+1

Фактор риска	Не выявлен	Слабо выражен	Сильно выражен
3. Продолжительный конфликт с близкими людьми, друзьями	−0,5	+0,5	+1
4. Внутриличностный конфликт, высокая внутренняя напряженность	−0,5	+0,5	+1
б) поведение в конфликтной ситуации			
5. Высказывания сугрозой суицида	−0,5	+2	+3
в) характер конфликтной ситуации			
6. Подобные конфликты	−0,5	+0,5	+1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье, отвергнутая любовь)	−0,5	+0,5	+1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	−0,5	+0,5	+1
г) эмоциональная окраска конфликтной ситуации			
9. Чувство обиды, жалости к себе	−0,5	+1	+2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	−0,5	+1	+2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	−0,5	+ 1,5	+2
III. Характеристика личности			
а) волевая сфера личности			
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений	−1	+0,5	+1
2. Решительность	−0,5	+0,5	+1
3. Настойчивость	−0,5	+0.5	+1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели	−1	+0,5	+ 1
б) эмоциональная сфера личности			
5. Болезненное самолюбие, ранимость	−0,5	+1,5	+2
6. Доверчивость	−0,5	+0,5	+1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на своих переживаниях, неумение отвлечься)	−0,5	+1	+2
8. Эмоциональная неустойчивость	−0,5	+2	+3
9. Импульсивность	−0,5	+0,5	+2
10. Эмоциональная зависимость, необходимость близких эмоциональных контактов	−0,5	+0,5	+2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	−0,5	+0,5	+1,5
12. Бескомпромиссность	−0,5	+0,5	+1,5

Упражнения

Рекомендации родителям

Сочувственно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас прежде всего необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг развивает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Подросток может и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии. Оцените серьезность намерений и чувств подростка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации.

– Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах подростка.)

– Ты думал когда-нибудь о самоубийстве?

– Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска. Чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы.

Подростку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей компетентности, заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если подросток сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы и стабильность.

Следует принять во внимание и другие возможные источники

помощи: родственников, друзей, учителей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи. Сделайте свою жизнь интересной.

Выход из любовного рабства

«Сердцу не прикажешь». – это напоминает разглагольствования алкоголиков и наркоманов, которым все равно, чем заполнить свою пустоту. Если у вас есть интересное дело, мысли о вашем бывшем партнере не смогут полностью овладеть вашим сознанием. Гордиться тем, что вы делаете что-то интересное и нужное людям – более зрелое удовольствие, чем добиваться благосклонности чужого по духу человека.

Полюбите свой талант. Направьте все свои мысли на творчество. Рисуйте, музицируйте, танцуйте! Никогда не поздно изучить основы живописи, научиться играть на каком-нибудь музыкальном инструменте или выучить несколько движений современного танца, выразив в нем свои бурные чувства. Используя так энергию любви, вы сможете наслаждаться прекрасным и разовьете еще один свой талант, который может стать основой нового знакомства.

Завершите любовь. Сядьте с вашим задушевным другом или подругой лицом к лицу. Опишите ей или ему весь роман, начиная от знакомства и кончая расставанием, в виде официального доклада. Затем поведайте об этом с эмоциональной точки зрения, и пусть ваш помощник почаще вас спрашивает: «Что ты чувствовал (а) в тот момент?»

На следующем этапе расскажите, что вы чувствуете сейчас к этому человеку. Затем поставьте еще один стул, мысленно усадите на него своего бывшего партнера и скажите ему, что вы думаете о ваших отношениях.

Теперь пересядьте на этот стул, и, представив себя человеком, с которым вы расстались, ответьте за него. В завершение снова скажите партнеру, что вы думаете о ваших былых отношениях.

7 шагов на волю

1. Материализация связи. Подумайте о человеке, к которому вы очень сильно привязаны. Представьте, что он стоит здесь, в комнате, прямо напротив вас. Постарайтесь как можно более отчетливо увидеть его лицо: выражение его глаз, губы, волосы. Возможно, вы сможете вспомнить звук его голоса, почувствуете «его запах». Возможно, это будет запах одеколона мужчины, духов

женщины. Теперь представьте, что вы дотрагиваетесь до этого человека. Почувствуйте и осознайте, как вы ощущаете это прикосновение? Что вы переживаете, когда находитесь рядом с ним?

А теперь перенесите свое внимание на чувство привязанности к этому человеку. Представьте образ этой привязанности: как физически связаны ваши тела? Постарайтесь материализовать эту связь. Что это: канат? цепь? Или что-нибудь другое? Пожалуйста, положите ладонь на то место вашего тела, из которого, как вам представляется, выходит эта связь, и посмотрите, где в тело другого она входит (это может быть грудная клетка, солнечное сплетение, желудок, зона гениталий и т. д.). Как она выглядит. Какого она цвета? Из какого материала она сделана? И как вы ее ощущаете? Возможно, вы увидите не одну, а множество связей. Рассмотрите и ощутите их.

2. Временная независимость. Сейчас мы пытаемся всего на мгновение разорвать связь, чтобы увидеть и понять, как вы будете себя при этом чувствовать. Если вы согласны это сделать, то вообразите, что ваша рука – это острый, как бритва, нож, которым вы можете перерезать эту нить. Или, возможно, вы растворите се, а может быть, вы представите, что у вас есть лазер или ножницы, т. е. любой предмет (сказочный или реальный), которым вы можете прервать связь. Если вы, подумав об отделении, испытаете огромный дискомфорт, это сигнал того, что связь служила какой-то очень важной цели. Ну что же, у вас еще нет необходимости отделяться на самом деле. До тех пор, пока у вас не появится надежная замена.

3. Определение положительных целей. Задайте себе вопрос: «Чего я на самом деле хочу от другого человека? Что удовлетворило бы меня и что полезного это принесло бы мне?» И терпеливо ждите, пока ваше сознание не даст ответ по существу.

4. Знакомство со своими внутренними резервами или идеальным Я. Нужно повернуться направо. Впрочем, некоторые предпочитают налево (так что ощутите сами, куда вам хочется больше). И представить образ себя, который уже решил мучившие проблемы, который любит себя, принимает себя, может защищать себя, оберегать и давать самому себе заботу и тепло. Это Я может обеспечить то, в чем вы действительно нуждаетесь. Представьте, как это Я двигается, какое у него выражение лица, как звучит его голос, рассмотрите как следует и почувствуйте, как оно воспринимается.

5. Восстановление связи с другим. Нужно снова повернуться и вновь почувствовать связь с тем самым Другим, от которого вы хотите освободиться. И окончательно разорвать связь. Второе

разделение пройдет гораздо легче, проще и естественней.

Разорвав связь с объектом зависимости, немедленно повернитесь и соединитесь со своим собственным Я, с которым вы познакомились на предыдущем шаге. Насладитесь ощущением связи с тем, на кого вы и в самом деле можете рассчитывать, – т. е. с самим собой. Ведь, когда я связан с самим собой, я гораздо сильнее. Поблагодарите свое раскрывшееся Я, которое обладает мощными ресурсами, за то, что оно здесь – с вами. И насладитесь, пожалуйста, тем, что вы получаете от самого себя то, чего вы раньше безрезультатно добивались от другого человека. Ваше раскрывшееся Я может прокладывать вам дорогу, поддерживать вас. Именно ваше ресурсное Я – ваш постоянный спутник, который способен гарантировать вам надежность и безопасность.

6. Забота о другом. Вам нужно вновь обернуться на того, с кем вы только что прервали связь. И заметить эту разорванную связь: может, это болтающийся конец веревки, может быть, звякающая цепь… Представьте визуально, что эта нить может или отвалиться, как отваливается пуповина, или пойти внутрь вашего «значимого другого», укрепив этого человека. Это поможет ему тоже стать благополучнее, улучшит его ощущения от жизни.

Теперь вы можете внутри себя спокойно попрощаться с другим человеком. Если угодно – поблагодарить его за все хорошее. Кстати, это не значит, что вы больше никогда не будете в дружеских отношениях. Но теперь каждый из вас может сказать о себе: «Я – это я, а ты – это ты. И мы дружим!» Это очень отличается от «Я не могу без тебя!» и от «Ты – часть меня!».

7. Усиление связи с самим собой. Вновь обернитесь к своему раскрывшемуся «другому Я», с которым вы теперь соединены. Буквально войдите в него – так, что теперь, обернувшись, вы чувствуете, что вы слиты с этим своим новым Я. Почувствуйте, что это значит – обладать внутренними ресурсами, что это значит – быть полным, любить себя и заботиться о себе. Насладитесь этими ощущениями и возвращайтесь, полностью испытав их, в себя нынешнего. Возвратившись, представьте, пожалуйста, как вы идете в будущее рядом со своим уже раскрывшимся Я и как это помогает вам справиться с трудностями.

Неотправленные письма

Напишите ушедшему из вашей жизни человеку подробное письмо, в котором изложите все свои переживания, события и опишите их влияние на вашу жизнь. Вы можете также задать вопросы этому человеку. Сочините от имени этого человека ответ, который вы боялись бы услышать. Представьте, что вы и этот человек одинаково раскаиваетесь. Напишете ему о своих хороших

намерениях, и от его лица сочините письмо о его добрых намерениях.

Переписывайтесь и дальше. Задавайте вопросы, получайте доброжелательные ответы. Ведите эту переписку до тех пор, пока не договоритесь друг с другом. В последнем письмах попросите друг у друга прощения и попрощайтесь, поблагодарив за все хорошее, что было между вами. Сохраните ответное прощальное письмо – такое же светлое и благодарное.

> Развод как ампутация: ты остаешься в живых, но тебя стало меньше.
>
> *Маргарет Атвуд*

Жизнь после развода

Бывают ситуации, когда уже оформлен развод, супруги разъехались, но ушедший супруг продолжает поддерживать оставленного, сохраняя у того в душе тлеющую надежду на восстановление отношений и тем самым блокируя поиск нового партнера. Следует отказаться от подобной «поддержки» как можно быстрее. Если в квартире остались какие-либо вещи бывшего супруга, надо настоять, чтобы он их забрал. Если есть возможность, встречи супруга с детьми следует планировать в свое отсутствие.

Когда надежды на восстановление семьи уже не остается, возникает вопрос: «Как жить дальше и жить ли вообще?» Попытайтесь найти смысл в своих страданиях: по-новому осмыслить свою личную жизнь и жизнь вообще. Пусть с опозданием, но у вас появляется шанс переоценить своего бывшего спутника жизни, увидеть близкого прежде человека на расстоянии более объективно. Раз он поступил так, это все равно бы случилось. Хорошо, что он ушел сейчас, когда у вас достаточно возможностей начать сначала. А может быть, вы заслуживаете лучшего?

Вспомните, как и с кем вы любили проводить время, что можно сделать в этом плане в ближайшие дни. Подобную роль может сыграть и любимая, интересная работа. При наличии детей легче всего переключить внимание на них, что ослабляет чувство покинутости и ненужности.

Разоблачение мифов об утрате

• От такой утраты, как смерть, тебе никогда не оправиться. – После любой потери ты можешь вернуться к полноценной жизни.

• Только время излечит от горя. – Чтобы оправиться от горя, нужно время и масса работы.

• Чем больше человека любишь, тем горе сильнее. – Чем лучше у вас были отношения с умершим, тем успешнее пройдет работа над горем.

• В горе тебе никто не поможет. – Многие могут помочь тебе пройти сквозь горе, особенно те, кто пережил это сам.

• Легче смириться с медленным умиранием, чем с внезапной смертью.

• Твоя потеря – воля Бога, и не задавай вопросов. – Смерть и утраты являются частью нашей земной жизни.

• Если все время чем-нибудь заниматься, горе пройдет. – Если ты слишком занят, чтобы разбираться со своими чувствами, и не хочешь о них говорить, ты подвергаешь себя риску получить серьезную болезнь.

• Смерть хуже, чем развод. – Горе от развода в чем-то схоже с горем от смерти. То и другое больно, но есть и различия.

Рекомендации скорбящему

1. Позаботьтесь о своем здоровье. Если у вас есть какие-нибудь хронические болезни или вы недавно чем-то переболели, обратитесь к врачу именно сейчас.

2. Ложитесь спать в обычное время, избегайте успокаивать себя таблетками или алкоголем.

3. Не следует поститься или питаться как попало. Избыток сахара на час-другой придаст вам силы, но затем наступит упадок сил и настроения. Кофеин и алкоголь ослабляют волю. Потребляйте больше жидкости, мучного, картофеля, круп.

4. Вспоминайте с каждым, кто согласен слушать, случаи из жизни умершего. Повторно рассказывайте, как наступила смерть.

5. Перед похоронами уединитесь на час. Произнесите вслух и вслушайтесь в свои слова: «… умер (или умерла)». Не бойтесь рыданий, они принесут облегчение.

6. Перед похоронами не принимайте транквилизаторы, наркотики или алкоголь. Откровенно выражайте свое горе (даже если вы мужчина).

7. Позволяйте себе злые чувства. Если вы разозлитесь на весь мир в целом, хуже ему не станет, а вам полегчает.

8. Не чувствуйте себя виноватым. Подсказывайте людям, как они могут помочь. Если замкнуться в себе, горе может затянуться и перейти в депрессию.

9. Посетите людей, находящихся в горе. Знания о сходных переживаниях других могут привести к новому пониманию собственных чувств, а также дать вам их поддержку и дружбу.

10. Ограничьтесь повседневными домашними делами. Этого достаточно, чтобы восстановить чувство уверенности. Однако

воздержитесь от немедленных решений продать квартиру или поменять работу.

11. Первый год уходит на то, чтобы выжить. Вам необходима профессиональная помощь в том случае, если вы спустя полгода после смерти близкого человека испытываете сильный гнев, не хотите общаться с другими, думаете, что никогда этого не переживете.

12. Второй год показывает, как вам теперь одиноко. Сходите на концерт или в кино, встречайтесь с кем-то, запланируйте поездку. И лишь на третий год боль утраты уменьшится до того, что она станет вам вполне подвластна.

Поддержка скорбящего

Пусть человек знает, что вы принимаете его слабым и уязвимым. Его состояние кажется ему необычным и ненормальным, он может подумать, что сходит с ума. Подтверждая его нормальность, вы приободрите его и поможете пережить эти чувства. Не меняйте тему разговора только потому, что вам больно видеть, как горюющий человек плачет. Не пытайтесь демонстрировать свою силу. Просить человека не плакать или быть сильным, попытаться сменить разговора на что-то более веселое – то же самое, что сказать горюющему, что вы не хотите разделить его горе.

Выражение вашего горя в этой ситуации нормализует горе того, кто понес потерю. Помните, однако, что вы находитесь с этим человеком, чтобы помочь справиться с *его* горем, а не для того, чтобы справиться с *вашими* личными переживаниями по поводу этой же или недавней потери. Если вы не знаете, что сказать в ответ, лучше промолчите. Когда слова вам неподвластны, выразите свою заботу и внимание прикосновением. Страдающий человек вправе не принять вашу руку, что не мешает вам все же предложить ее.

Горюющим людям надо говорить и говорить. Иногда они повторяют одно и то же снова и снова. Как бы трудно это ни казалось, надо приветствовать такое поведение. Простое умение слушать, глядя в глаза говорящему, наклоняясь к нему вперед, кивая головой с пониманием, помогает говорящему человеку выговориться и облегчить свои страдания.

Возможно, вам придется терпеть раздраженное поведение горюющего или вспышки гнева. Это не отражение его отношения к вам или к помощи, которую вы пытаетесь им предложить. Горюющий человек злится потому, что он чувствует себя беспомощным и бессильным как-либо изменить свою печальную ситуацию. Он может направлять свой гнев на людей, потому что

они живы, а любимый человек – нет, потому что никто не может забрать его боль и тем более вернуть ушедшего.

Бывают моменты, когда перенесший утрату человек как бы замирает, беззвучно глядя в пространство. Дайте ему погрузиться в свои воспоминания, сколь бы болезненными они ни были, и будьте готовы продолжить разговор, когда он обратится к вам. Используйте паузу для восстановления собственных сил в молитве или медитации.

На первых порах скорбящий может находиться в шоке и не знать, что ему нужно. Поэтому предлагайте конкретную помощь: «Тебе помочь купить продуктов?», «Может, присмотреть за детьми?» «Отвезти тебя куда-нибудь на машине?» или «Ты хочешь, чтобы я с тобой остался?» Со временем человеку придется самому заботиться о себе. Если, например, мужчина остался без жены, которая готовила ему еду, научите его стряпать. Ваша поддержка будет нужна как минимум в течение 12 месяцев после похорон.

Горюющему в день рождения покойного будет недоставать возможности сделать что-нибудь приятное для него. Впервые этот день будет без подарков и застолья – как и остальные семейные даты. Иногда канун такого дня переносится тяжелее, чем сама дата. Предложите человеку всегда звонить вам, когда случаются эти события. В трудные дни сами звоните, приглашайте вместе пообедать или выпить чашечку кофе. Открытка, небольшой подарок, посещение и совместная прогулка могут облегчить продолжающийся траур.

Годовщина

• Отметьте годовщину своей утраты. Загляните вперед с надеждой не меньшей, чем ваша печаль о прошлом.

• Если вы работаете, возьмите выходной. Поваляйтесь в кровати, пока кто-то приготовит завтрак.

• Постарайтесь воскресить в памяти своего любимого. Просмотрите свой дневник, перечитайте свое прощальное письмо.

• Позвоните или напишите благодарственные записки всем тем, кто помог вам на протяжении этого года.

• Устройте семейный обед или ужин-свидание с другом, которому все известно о вашей утрате.

• Если вы живете на новом месте, посетите старое или позвоните тем, кто там остался.

• Узнайте что-нибудь об истории и перспективах нового места жительства.

• Составьте план на будущий год.

Через два года

• У вас может быть чувство, что вы предали умершего.

• Если у вас умер один из родителей, а оставшийся готовится к новой свадьбе, вы можете злиться.

• Родители, потерявшие ребенка, в это время начинают планировать рождение другого.

• Для большинства разведенных прежний брак забывается. Ваше решение никогда больше не выходить замуж может поколебаться.

Особые даты еще заставляют вас волноваться, но в целом вы готовы признать, что у вас впереди целая жизнь. По прошествии двух лет можно строить далеко идущие планы. Это хороший повод обновить гардероб или сменить прическу. В это время вы можете воздать дань своей утрате тем, что примените свои знания в помощь другим страдающим людям.

Взгляд в будущее

Представьте, что боль от потери исчезла, и опишите, какой была бы тогда ваша жизнь. Вариант: представьте перед собой вашего близкого. Опишите его. Спросите у него совета, как жить дальше, что надо изменить, что сделать. Желательны развернутые высказывания. Еще один вариант: ответы на вопрос, чем вы можете помочь усопшему.

Взгляд из будущего

Представьте себя в возрасте, до которого вы собираетесь дожить, на пороге смерти и ответьте на вопрос: «Что бы посоветовал этот старый мудрый человек вам теперешнему? На что обращать пристальное внимание, а что относить к второстепенным задачам?» Составьте список и определите, как использовать эти советы в повседневной практике.

Планирование позитива

Составьте список того, от чего вы получали удовольствие до кризиса, и составьте соответствующие планы на ближайшие день-два, максимум – на неделю. Через пару дней разберитесь, что удалось, что помешало, что изменить в планах на неделю.

Из самоотчета студентки

Что для меня стало актуальным благодаря нашим занятиям – это честность и открытость в отношениях с моими пациентами. Мне не нравится лукавая игра в важных и неважных пациентов, кулуарное обсуждение случаев со смакованием подробностей. Тема, являющаяся для меня самой тяжелой, может быть даже

закрытой – это консультирование родственников и близких суицидентов. Единственное, что я могу сегодня сделать для такого человека – горевать вместе с ним, как если бы это случилось со мной, но этого, наверное, недостаточно. Момент открытия для меня – это видение проблемы с точки зрения пациента, что потребует расширения сознания. Надеюсь, что это в моих силах.

> Когда грустишь в одиночестве, зеркало удваивает одиночество.
>
> *Альфред Кинг*

Психоанализ

Берггассе, 19

Главная цель анализа заключается в том, чтобы привязать анализируемого к лечению и личности терапевта.

Зигмунд Фрейд

Девяностые. Все разваливается. Дикий капитализм, братки, инфляция. Социальной поддержки больше не существует. Удивительно, что нет роста суицидов. Похоже, что народ только мобилизовался, настроился выживать. Много агрессии разряжается в социальных конфликтах. Возможно, и наработанная система социально-психологической помощи худо-бедно продолжает действовать.

Я провожу занятия по кризисной терапии на психфаке пединститута, читаю публичные лекции и провожу групповые тренинги в Политехническом музее и во дворцах культуры. Получаю журналистское удостоверение в журнале «Работница», где веду рубрику психолога наряду с такими же рубриками в журналах «Советская женщина» и «Спид-инфо», а также в «Московском комсомольце» и центральных газетах. Издательство «Знание» выпускает мою первую книгу «Любовь против одиночества».

Рушится железный занавес. Мы организуем Российскую психоаналитическую ассоциацию, меня выбирают в правление. К нам начинают приезжать иностранные специалисты, вплоть до Роджерса. Привозят литературу, проводят семинары и супервизии, занимаются с нами групп-анализом. Я участвую в группах, которые проводят гештальтисты, драматерапевты, роджерианцы, в работе первой в Москве балинтовской группы супервизии.

Мой отдел пустеет: научные сотрудники разъезжаются по разным странам или переходят в частную практику, уезжают все друзья. Я собираю материал для монографии по суицидологии. Минздрав, наконец, утверждает положение о суицидологии, но где теперь взять суицидологов… Мне уже 60, я оформляю пенсию и перехожу преподавать в Высшую школу психологии при Институте психологии Российской Академии Наук. Ректор сподвигает меня написать по материалам лекций и семинаров два учебника: «Динамическую психиатрию и клиническую психотерапию» и «Сексуальную и семейную психотерапию». Они

сразу попадают в лидеры продаж.

С подачи заведующего редакционным отделом Института психологии становлюсь научным редактором монографии Фрэнка Патнема «Диагностика и лечение расстройства множественной личности», редактирую перевод с английского «Антологии суицидологии» и публикую первые монографии в научной литературе по суицидологии и аддиктологии.

Вскоре я перешел в Московский институт психоанализа, где и работаю до сих пор профессором кафедры психологического консультирования и психотерапии. Две полки в моем книжном стеллаже занимают написанные за это время учебно-практические руководства по различным разделам психотерапии для обучающихся и практикующих психологов и психотерапевтов, а также их популярные версии-самоучители для продвинутых читателей.

> Каждый человек рано или поздно выдумывает для себя историю, которую считает своей жизнью.
>
> *Макс Фриш*

После увлечения Достоевским, Фрейдом и Перлзом, и особенно после прохождения личной терапии мне все интереснее быть в контакте с теми своими частями, которые соотносятся с поступками или фантазиями клиентов, неважно, насколько ужасными, жестокими, похотливыми, мазохистскими или садистскими они выглядят с точки зрения морали. Если что-то мешает этому контакту, еще интереснее анализировать, почему и зачем я прячу эту часть себя.

Фрейд умер, точнее, попросил себя усыпить, через месяц после моего рождения. Его образ вызывает у меня противоречивые чувства: первопроходец, кумир, гениальный соперник. Я решаю познакомиться с ним поближе, чтобы почувствовать его как человека, и еду в Вену.

По пути к дому Фрейда на Берггассе, 19 – пыльный сквер, громко названный «Парк Фрейда». Место шумное, проходное – совсем не в его духе. Вместо памятника Фрейду (я вообще такого в Вене не нахожу) там стоит абстрактная скульптура, которая возмутила бы Фрейда. Неподалеку – университет, в котором Фрейду так и не удалось всерьез поработать. Звание приват-доцента (то есть внештатного почасовика) Фрейд получил нескоро, и на его первую лекцию пришло всего два студента.

Квартира-музей Фрейда на втором этаже. В приемной стоят кресла, диванчик, журнальный стол. Все старое, облезлое. В кабинете застекленные полки с книгами и научными журналами

того времени, на столе – маленькие древние статуэтки. На постаменте стоит гипсовый бюст Фрейда с пустыми глазницами.

В пустой бывшей гостиной крутится фильм, сделанный Анной Фрейд по материалам семейной кинохроники 30-х годов. Жалко смотреть на измученного старика, поправляющего языком во рту во время разговора тяжелый протез. Фрейд лишь один раз смотрит в камеру – пронзительным тяжелым взглядом. Я невольно отвожу глаза, поднимаюсь со стула и ухожу.

Сегодня бронзовая скульптура Фрейда встречает меня перед входом в институт. Он старчески опирается на трость и смотрит на меня своим тяжелым взглядом: «Кто ты? Что ты?» – «Здравствуйте, Зигизмунд Яковлевич! Рад Вас видеть». Но пока до этого дня еще далеко.

Мы, московские психиатры и психологи, организуем для себя психоаналитическую группу, которую после обучения в Англии ведет Лола Комарова. У меня появляются психоаналитические пациенты. Это иностранцы, работающие у нас, присланные ко мне из Американского медицинского центра в Москве. Они обдумывают свои поступки, берутся за одно дело и доводят его до конца, стремятся улучшить качество своей жизни. Разделяют личную жизнь и карьеру, посвящают много времени работе, ценят факты, правду, логику и пунктуальность. Постоянно работают над собой, хорошо информированы, в моих самоучителях главное внимание уделяют практическим занятиям.

Наши же пациенты склонны планировать дела в общем, не детально. Они гибко понимают правду, в споре обезоруживают эмоциями, а не фактами. Считают нормой постоянные жизненные трудности, безрадостное настроение и пониженную самооценку (называя это скромностью). Ухудшение состояния чаще объясняют социальными или физическими причинами, а то и сглазом. Они боятся психиатрического диагноза, ожидают чудесного исцеления, пассивно ждут «моральной поддержки», возлагают на меня всю ответственность за результат, в моих книгах пропускают тесты и упражнения, не выполняют домашние задания.

Иностранные пациенты связывают свое состояние с межличностными конфликтами или ситуационным обострением психического расстройства. Они уже лечились в Америке и Европе у врачей и психоаналитиков в основном по поводу своих психосоматических расстройств и воспринимают меня как двуликого Януса: врач и психолог в одном флаконе. Мне приходится совмещать авторитарность врача, назначающего лекарства, умноженную на директивность гипнотерапевта, с фрустрирующей нейтральностью Фрейда и эмоциональной

вовлеченностью Роджерса.

> Вы неверно осведомлены, если предполагаете, что советы и руководство в житейских делах являются составной частью аналитического воздействия. Напротив, мы по возможности избегаем такой менторской роли и больше всего желаем, чтобы больной самостоятельно принимал свои решения.
>
> *Зигмунд Фрейд*

Зеркало для клиента

Кто не помнит своего прошлого,
обречен пережить его снова.

Джордж Сантаяна

Рациональная психотерапия, применявшаяся в СССР, сводилась к информированию больного о причинах его болезни: знание – сила, наука поможет. На самом деле заключалась тайная сделка: вы нам делаете вид, что лечите, а мы – что лечимся. Хотя Зигмунд Фрейд (1910) уже доказал, что «не само незнание является патологическим моментом, а причины этого незнания, кроющиеся во внутренних сопротивлениях, вызвавших это незнание и поддерживающих его до настоящего времени».

Эту информацию я сообщу клиенту только тогда, когда он сам начнет догадываться о ней и когда его привязанность ко мне окрепнет настолько, что ради сохранения отношений он сможет вытерпеть боль, которую могут причинить ему ожившие болезненные воспоминания. А пока что его психика будет защищаться от них с помощью множества бессознательных защит.

Проекция (*лат.* projectio – сбрасывать) – это когда я приписываю свои мысли и отношения другому. Если я не сомневаюсь в своей правоте («Это же элементарно!»), я могу приписать клиенту, что он думает так же, как я, и не проверить это. Если мне кажется, что я не нравлюсь клиенту, это может быть проекцией на него моей нелюбви к самому себе. Проекция служит самооправданию: не мне хочется использовать клиента, а он хочет использовать меня. Я получаю от клиента только гонорар вместо ожидаемой благодарности и обиженно отдаляюсь от него, как будто это он ведет со мной нечестную игру.

При проективной идентификации (*лат.* identifico – отождествлять) объединяешься не столько с другим человеком, сколько с собственными запретными импульсами и желаниями, которые не мог выражать, будучи ребенком, и которые по-прежнему боишься выражать, уже став взрослым. Клиентка проецирует свою влюбленность на меня и считает, что она отвечает на мою любовь: «Не виноватая я, он сам пришел!» Что касается меня, проективная идентификация позволяет мне сохранить эмоциональный контакт со своими отрицаемыми желаниями, борясь с ними в клиенте.

Интроекция (*лат.* intro – вовнутрь, jacio – бросать), поглощение: отражает примитивное желание овладеть

свойствами объекта, которых не хватает, путем вбирания его в себя через кожу (например, во время ласки или бритья), а также через отверстия тела (например, впиваясь глазами или обратившись в слух, всасывая сперму маткой или подставляя анус). Я подпитываюсь аффектами экзальтированных клиентов.

Поглощение «хорошего» объекта защищает младенца от его разрушительных импульсов, а отождествление с «плохим» объектом позволяет сохранить в воображении его важные свойства. В результате предшествующее расщепление образа матери на хорошую и плохую ослабляется, и у ребенка развивается способность к целостному восприятию противоречивого внешнего объекта.

Опасение поглощения воплощено в мужском мифе о зубастом влагалище и недоверии пациентов к «мозгоправам» – как при проекции аппетита сосунка на грудь, воспринимаемую как вакуум-насос. У невротика эти желания вытеснены и изживаются в бессознательных фантазиях. При этом «жадной» части «Я» приходится терпеть беспощадные угрызения «совестливой» части, между ними возникает конфликт «хочется и колется», «грешу и каюсь».

Кто уплетет его без соли и без лука,
Тот сильным, смелым, добрым будет, вроде Кука!

Владимир Высоцкий

Перенос – восприятие вместо реального человека какой-то значимой фигуры из своего прошлого. Благодаря раппорту клиент воспринимает меня как родительскую фигуру, в гипнозе он бездумно выполняет мои внушения, этому могут помешать его самовнушения. В гипнозе они недоступны моему контролю, а в психоанализе дело облегчает сознательный диалог.

Фрейд (1940) обобщил свои представления о переносе в психоанализе в следующих тезисах:

- в переносе пациент вместо пересказывания важной части своей биографии разыгрывает ее перед аналитиком;
- ставя аналитика на место своего родителя, пациент наделяет его той властью, которую его Сверх-Я имеет над его «Я»;
- перенос может состоять из нежных или враждебных побуждений, что изменяет отношение пациента к лечению;
- пациент добивается одобрения и любви аналитика;
- враждебные чувства проявляются у пациента позже, чем нежные;
- у проработанного Сверх-Я появляется возможность исправить ошибки, допущенные родителями при воспитании;

• аналитик не должен стремиться стать учителем и идеалом для пациента и создавать его по своему подобию;

• аналитик должен постоянно показывать пациенту, что его восприятие реальности представляет собой воспоминание прошлого;

• идеальным для целей психоаналитической терапии было бы, если бы пациент вне лечения вел себя как можно более нормально и выражал свои анормальные реакции лишь при переносе.

Невроз переноса воспроизводит детско-родительский конфликт клиента в процессе анализа. Например, в эдиповом конфликте инцестуозные импульсы блокировались страхом инцеста и кастрации. Оживлению этого конфликта способствует *фрустрация*, отказ аналитика безмерно удовлетворять перенапряженную потребность клиента в самоотверженной любви со стороны родительской фигуры. Терапевтическая работа переносится в сферу выявления, осмысления и преодоления невроза переноса.

Карл Густав Юнг (1954) выделил четыре ступени лечения переноса:

1) на первой ступени осуществляется работа не только в плане осознания пациентом того, что он «смотрит на мир глазами младенца» (осознание объективной стороны жизни), но и с точки зрения понимания им субъективной ценности образов, вызывающих у него беспокойство;

2) на второй ступени речь идет о «различении между индивидуальными и надидивидуальными содержаниями» (архетипами) в бессознательном пациента;

3) на третьей – необходимо отделить индивидуальную связь с аналитиком от архетипов;

4) на четвертой – осуществляется объективация архетипов, что является существенной частью процесса индивидуации, цель которой – отделение сознания от объекта.

Ролло Мэй (1958) заметил: «Сама по себе концепция переноса часто использовалась в качестве удобного защитного экрана, за которым клиент и терапевт прячутся от еще более тревожной ситуации прямой конфронтации. На самом же деле пациент-невротик не „переносит“ на жену или своего терапевта те чувства, которые он испытывал к своей матери или к своему отцу. Мы бы скорее сказали, что невротик в определенных областях так и не преодолел отдельные неразвитые и ограниченные способы поведения, непосредственно связанные с его детским опытом. И теперь он воспринимает жену или терапевта все через те кривые, искажающие действительность „очки“, через которые он раньше

воспринимал отца и мать».

> Прошлое – родина души человека. Иногда нами овладевает тоска по чувствам, которые мы некогда испытывали. Даже тоска по былой скорби.
>
> *Генрих Гейне*

Клиент всегда переносит на меня опыт общения с другими людьми. Я не всегда интерпретирую перенос, но всегда учитываю и при необходимости прорабатываю. Например, клиентка высказывает опасение, что не справится с уходом за маленьким ребенком без няни, которая на время уехала. А на прошлой сессии я предупредил клиентку об отъезде в отпуск. Нет ли тут связи? Если она обнаружится, мы сможем проработать страх покинутости в рамках невроза переноса, в режиме «здесь, сейчас, с нами».

Другая клиентка сомневается в искренности брачных заверений любовника. Ранее она говорила о корыстолюбии врачей. Я спрашиваю, как она оценивает мою работу по критерию «цена – качество». Или клиентка делится улучшением отношений с матерью, которой она стала больше доверять. Со мной клиентка последнее время тоже все откровеннее. Я спрашиваю, не стала ли она испытывать больше доверия и ко мне.

Клиенты с пограничной и нарциссической личностной организацией демонстрируют не перенос, а отыгрывание в переносе, которое является и стилем взаимоотношений со мной, и стилем защиты от базовой тревоги и депрессии. Клиент ничего не вспоминает, но повторяет, «отыгрывает» вытесненные переживания в переносе. Если же повторяющиеся аффективные реакции пациента не находят разрядки в отыгрывании в переносе, они ведут к оживлению чувств и воспоминаний, что приводит к стадии проработки базовой тревоги и депрессии.

Перенос может отыгрываться за рамками терапии. Рассердившись на меня, клиент срывается в разговоре с начальником. Не сумев соблазнить вас, клиентка начинает роман с человеком, чем-то похожим на меня. Предвидеть подобные реакции можно по тому, что клиент вдруг перестает говорить о своих чувствах к вам, хотя невербальные проявления свидетельствуют об усилении этих чувств.

Перенос и связанные с ним чувства провоцируются такими особенностями поведения психолога, как:

- незначительная поддержка клиента;
- малая активность психолога;
- сдерживание им своих чувств и мыслей;

• частые интерпретации;
• работа с психологическими защитами клиента.

Негативный перенос нередко скрывается за критикой других авторитетов. Если я чувствую, что клиент готов к «выяснению отношений», я помогаю ему примерно так: «Я понимаю, что критика со стороны начальника очень беспокоит вас. И мне интересно, в параллель к этому, не почувствовали ли вы сегодня критику с моей стороны?»

Типы переносов и стратегии их преодоления

Стереотипы переноса	Установки клиента/ особенности поведения	Переживания психолога	Способ воздействия
Психолог как идеал	Обилие комплиментов, соглашательство. Бахвальство перед другими людьми своим психологом. Подражание поведению психолога. Ношение сходной одежды. Жажда присутствия психолога. Общая идеализация	Гордость, удовлетворение, сильное чувство собственного превосходства. Напряженность, беспокойство, смущение. Фрустрация, гнев	Сосредоточиться на: – ожиданиях клиента и их следствиях; – самоуничижительных высказываниях клиента
Психолог как провидец	Приписывание безграничных знаний, силы психологу. Взгляд на психолога как на «гуру». Требование ответов, решений. Испрашивание советов	Ощущение всеведения. Чувство высокой профессиональной компетентности, «комплекс бога». Сомнение в себе, неуверенность. Утрата иллюзий относительно себя. Чувство собственной некомпетентности	Сосредоточиться на: – желании клиента получить совет; – его нерешительности; – недостатке доверия к себе; – открывающихся возможностях выбора

Стереотипы переноса	Установки клиента/ особенности поведения	Переживания психолога	Способ воздействия
Психолог как воспитатель	Бурные эмоции, плач Зависимость и беспомощность. Просьба о руководстве. Желание физического прикосновения, опеки. Ощущение беззащитности	Ощущение симпатии, переходящей в сострадание. Побуждение утешить, приласкать, успокаивающе прикоснуться (например, погладить по голове). Переживание фрустрации, собственной неумелости. Депрессия и безысходность. Опустошенность	Сосредоточиться на: – потребности клиента находиться в зависимости; – чувстве независимости; – нежелании брать на себя ответственность; – альтернативных способах поведения, установках
Психолог как фрустратор	Оборонительная позиция, бдительность, сдержанность. Подозрительность и недоверчивость. Феномен «Да, но...». «Проверка» психолога	Неловкость, ощущение балансирования на грани, напряженности. Ощущение «хождения по тонкому льду». Повышенное внимание к реакциям Отторжение и недоступность. Нерасположенность к клиенту. Чувство неприязни, антипатии	Сосредоточиться на: – установлении доверия, улучшении отношений; – направленности переноса; – последствиях оказания доверия другим людям; – работе с ранними переживаниями
Психолог как «пустое место»	Уход от темы, недостаток внимания. Разговорчивость, тугодумство. Бессвязность повествования, перескакивание с предмета на предмет	Ошеломление, подавленность. Застигнутость врасплох. Ощущение, что тебя используют, не принимают в расчет. Недостаток признания. Переживание собственной ненужности и никчемности. Чувство разочарования, обиды	Сосредоточиться на: – установлении контакта – преодолении вербального барьера клиента – эффектах спокойного реагирования на клиента – эффекте дистанцирования

Если я подкрепляю **позитивный перенос,** я избегаю того, чтобы играть в психике клиента роль «плохой» фигуры и интроецируюсь преимущественно как «хороший» объект. При этом клиент не сможет пережить ненависть, тревогу и подозрения, которые на ранних стадиях жизни были связаны с опасными фигурами его родителей. Я выступаю попеременно то в роли любимой, то ненавидимой фигуры, то вызывая восторг

клиента, то рождая в нем страх. Тогда у клиента уменьшается расщепление между плохими и хорошими фигурами, они начинают мирно уживаться.

Если желаемые изменения достигаются при анализе реакций переноса в контексте настоящего времени, я не настаиваю на историческом объяснении их истоков. Вообще игнорирую перенос, когда:

• работа не направлена на разрешение глубинных конфликтов;

• на работу с переносом не хватает времени;

• нет хорошего эмоционального контакта с клиентом;

• клиент плохо переносит тревогу и фрустрацию;

• клиент искаженно воспринимает реальность.

До прохождения личного анализа я в роли папы Гены нередко продлял время сессии, проводил сессии в долг, уменьшал размер гонорара, потакал другим желаниям клиентов и оправдывал свое поведение благородными соображениями, не сознавая страха перед враждебными чувствами клиентов ко мне. В результате вместо анализа невроза переноса мы играли в спасение утопающих.

Изучив литературу и пройдя личный анализ, я начал фрустрировать инфантильные ожидания клиентов, ожидая, что в результате они будут, как и я в свое время в анализе, вести себя более зрело. Однако многие клиенты в подражание мне (и своим родителям) сами начинали фрустрировать меня. А в ответ на мое ожидание почтения у них возникала *негативная терапевтическая реакция,* воспроизводящая их ранние реакции по отношению к родителям: зависть, обесценивание, враждебность.

Теперь я вижу, что клиенты ведут себя со мной по-разному, в зависимости от того, что они недополучили от своих родителей. Закомплексованным нужно поверить, что они не хуже других, «нормальных» людей. Непризнанные ждут от меня восхищения, хотят быть для меня лучше всех. А кто-то радуется, что получил в моем лице самого сильного, самого умного – идеального родителя.

Когда клиент восхищается мной, это ***идеализирующий перенос,*** активация идеализированного образа родителей. В детстве такой клиент стыдился своих родителей и идеализирует меня, ожидая от меня воплощения своего идеала. Идеализация может стимулировать мои грандиозные фантазии с одновременным включением защит, которые делают работу с идеализирующим переносом невозможной, и аналитический процесс заходит в тупик. Если потребность в восхищении побеждает, я почиваю на лаврах. Пока не проявлю в чем-то свое

несовершенство, вызвав презрение клиента и его уход.

Существуют три формы ***зеркального переноса,*** соответствующие стадиям развития грандиозной Самости:

1) «*перенос-слияние*» – архаическая форма, представляющая собой поглощение другого на основе расширения грандиозной Самости;

2) «*близнецовый перенос*» – менее архаическая форма с преувеличенным чувством пациента, что они с аналитиком родственные души;

3) «*зеркальный перенос*» в узком смысле слова – еще менее архаическая форма с нереалистичным хвастовством и ожиданием восхищения собой.

При переносе-слиянии и близнецовом переносе клиент не признает моего независимого существования, и я лишаюсь нарциссического удовлетворения, что чревато ухудшением моего отношения к пациенту. При зеркальном переносе клиент жаждет подчинить меня, как ребенком пытался сохранить часть первоначального нарциссизма, активируя грандиозную Самость. Родители плохо обращались с ним в детстве, и он обходится так же со мной.

Клиент ожидает, что я буду противиться такому обращению, чтобы получить разрешение и самому противоречить Внутреннему Родителю. Если я буду терпеть вызывающее поведение нарциссической личности, клиент посчитает это слабостью, и такой аналитик ему не нужен. Да и для меня ситуация, в которой мне отводится роль зеркала детского нарциссизма клиента, может стать слишком обременительной.

Во время зеркального переноса я помогаю клиенту осознать его детские фантазии о своем эксгибиционистском величии, показать ему, что его нарциссические потребности соответствуют возрождаемой сейчас ранней стадии развития. Клиент постепенно открывает для себя фантазии грандиозной Самости и начинается медленный процесс интеграции грандиозной Самости в структуру реального «Я». Этот процесс завершается возрастанием реалистичной самооценки клиента и усилением способности действовать с учетом своих реальных возможностей. В это время я помогаю ему построить более зрелые интимные отношения с новыми людьми, чтобы он перестал нуждаться во мне.

> О себе мы судим по своим идеалам, о других – по их поступкам.
>
> *Гарольд Николсон*

Интерпретация – расшифровка смысла чего-то сложного для

понимания клиента, процесс разъяснения и толкования полуосознанного материала. Хорошая интерпретация вызывает удовлетворение: «Я знаю, что ты знаешь, что я знаю» Принято различать следующие виды интерпретаций:

• генетические интерпретации, соотносящие переживания, механизмы защиты и поведенческие реакции клиента в настоящем с их историческими аналогами, имевшими место в его раннем детстве или в истории развития человечества;

• динамические интерпретации, предназначенные для раскрытия глубинных конфликтов, возникающих и разыгрывающихся в психике клиента;

• мутативные интерпретации, направленные на выявление внутрипсихических преобразований, возникающих в процессах межличностного общения, в том числе и в рамках аналитических отношений между аналитиком и клиентом;

• интерпретации переноса, связанные с разъяснением клиенту его неадекватного отношения к аналитику, основанного на амбивалентном проявлении бессознательных мыслей, чувств и влечений, являющихся аналогом их инфантильного выражения к отцу, матери и другим значимым для него в детстве людям;

• конструкции (реконструкции), создаваемые аналитиком на основе свободных ассоциаций, воспоминаний, сновидений клиента и сообщаемые ему с целью соответствующего воздействия на анализируемого, то есть возвращения к жизни части пропавшей истории его развития.

Аналитическая конструкция (реконструкция) может вернуть в сознание вытесненный материал. В первой главе я перемежаю свои воспоминания с такими конструкциями. Хорошее воображение плюс способность к самовнушению – и получается такой же терапевтический эффект, как при работе с воскрешенным воспоминанием.

Инсайт (*англ.* insight – прозрение, озарение) – осознание и изменение мотивов защитного поведения. *Интеллектуальный инсайт* – способность понимать, грамотно формулировать свою симптоматику и держать под контролем эмоционально заряженный материал. *Эмоциональный инсайт* – способность ощутить такой материал «до глубины души».

Безопасность важнее интерпретаций и инсайта. Чувствуя себя в безопасности, клиент сам сможет достичь инсайта. Если сказать высокомерному клиенту, что он защищается так от чувства неполноценности, он отреагирует, как на подавляющего родителя. Лучше сказать о бессознательном страхе наказания за хвастовство или чувство вины за унижение партнера.

Если сказать клиенту, постоянно обвиняющему других, что

таким образом он сам избегает обвинений, клиент лишь испытает чувство вины, считая, что именно этого хотел психолог, и вступит с ним в спор. Лучше признавать свою вину перед ним, когда она заслужена, и помочь клиенту научиться отличать справедливые обвинения от несправедливых.

Обычно клиента успокаивает интерпретация его недоверчивых ожиданий по отношению ко мне: «Может быть, вы боитесь обидеть меня, и тогда я откажусь от вас?» Такая интерпретация скрыто содержит мое обещание не вести себя в соответствии с тревожными ожиданиями клиента.

В отношениях между клиентом и мной участвует **контейнирование**. Клиент проецирует части своей психики и бессознательные переживания (контейнируемое) на меня (контейнер), и моя задача состоит в том, чтобы, переработать их в доступной для клиента форме и возвратить ему в новом значении, способствующем его развитию.

Если я реагирую на переживания клиента тревогой и не понимаю, что происходит с ним, я возвращаю клиенту контейнируемое непереработанным, в результате чего становлюсь для клиента очередным плохим объектом, усугубляющим его переживания. Такая ситуация соответствует модели негативного контейнера-контейнируемого. Клиент жалуется: «Вы меня не понимаете!» Причем ему важно, чтобы я понимал его без слов, как понимает младенца мать.

Сопротивление – противодействие осознанию бессознательного материала в процессе психоанализа, неприятие интерпретаций аналитика. Фрейд (1895) высказал следующие соображения о сопротивлении:

• это та же психическая сила, которая содействовала возникновению невроза;

• она представляет собой отпор невыносимых представлений, мучительных и нежелательных аффектов стыда, упрека, психической боли, ощущения ущербности;

• стойкое сопротивление проявляется в том, что у пациента не возникают свободные ассоциации, отсутствуют разгадки, возникающие в памяти картины оказываются неполными и неотчетливыми;

• пациент не может не оказывать сопротивления;

• он не хочет признавать мотивы своего сопротивления и выдает их невольно;

• для преодоления сопротивления необходимы интеллектуальные мотивы, терпение и важен эмоциональный момент – личность врача.

Фрейд (1926) выделил *пять видов сопротивлений, исходящих*

из Я, Оно и Сверх-Я. Из Я исходят три вида сопротивлений, выражающихся в форме вытеснения, переноса и выгоды от болезни. Из Оно – четвертый вид сопротивления, связанный с навязчивыми повторениями и требующий для его устранения тщательной проработки. Из Сверх-Я – пятое сопротивление, обусловленное сознанием вины, чувством вины или потребностью в наказании и противящееся всякому успеху, в том числе и выздоровлению с помощью анализа.

Для преодоления сопротивления Фрейд (1910) рекомендует выполнить два условия. Во-первых, благодаря соответствующей подготовке пациент сам должен был подойти к забытому травматическому материалу. Во-вторых, он должен настолько осуществить перенос на врача, что его чувства к врачу сделают невозможным новое бегство в болезнь.

Вильгельм Райх (1933) обосновал следующие положения:

• аналитическим материалом, позволяющим судить о сопротивлениях, являются не только сновидения, ошибочные действия, фантазии и сообщения пациента, но и его манера выражения, взгляд, речь, мимика, одежда и другие атрибуты, входящие в его поведение;

• латентные сопротивления – это манера поведения пациента, которая обнаруживается не непосредственно (в форме сомнения, недоверия, молчании, упрямстве, отсутствии мыслей и фантазий или опозданиях), а непрямо, в виде аналитических «достижений», скажем, сверхпослушании или подчеркнутом отсутствии сопротивления;

• от опыта аналитика зависит, по каким признакам он опознает латентные сопротивления;

• интерпретации излишни, если необходимо толковать сопротивление;

• сопротивление не могут быть истолкованы, прежде чем оно полностью развернется и в самом главном не будут понято аналитиком;

• при аналитической работе особую роль играет техническая проблема латентного негативного переноса, выступающего в качестве сопротивления;

• сначала пациенту необходимо объяснить, что он проявляет сопротивление, потом – какими средствами оно пользуется, и, наконец, – против чего оно направлено.

Райх выделил важнейшие свойства сопротивления характера:

• сопротивление характера обнаруживается в типичных и неизменных способах общего поведения, в манере говорить, в походке, мимике, усмешке, высмеивании, вежливости, агрессивности и т. д.;

• примечательно, как пациент говорит и действует, как в сновидении цензурирует, искажает, сгущает и т. д.;

• поверхностный, более близкий сознанию слой сопротивления характера является негативной установкой по отношению к аналитику независимо от того, проявляется ли она в выражении ненависти или любви;

• техника работы с сопротивлением характера заключается в понимании его, исходя из терапевтической ситуации путем толкования его актуального смысла, и разложения сопротивления посредством связывания устремляющегося следом инфантильного материала с актуальным материалом.

> С человеком происходит то же, что и с деревом. Чем больше стремится он вверх, к свету, тем глубже уходят корни его в землю, вниз, в мрак и глубину – ко злу.
>
> *Фридрих Ницше*

В зазеркалье

Что ж ты смотришь на сучок в глазу ближнего твоего, а в своем глазу бревна не замечаешь?

Мф:7–3

Контрперенос – перенос аналитика на клиента. Для начинающих аналитиков характерны следующие типы контрпереносных реакций:

• Реалистичная реакция-ответ (симпатия к привлекательной клиентке, робость перед агрессивным клиентом).

• Реакция на перенос (клиент соблазняет психолога и вызывает у него возбуждение и испуг; клиент льстит психологу и провоцирует его напыщенность).

• Реакция-ответ на материал, вызывающий затруднения у психолога (клиент переживает горе, а психолог сам еще не оправился от смерти близкого человека).

• Характерологические реакции-ответы психолога (соперничество с клиентом своего пола, потребность в восхищении клиента другого пола).

В анализе у меня с клиентом развивается раппорт, диалог наших подсознаний. Напоминает натренированное в юности умение разделяться на сознательного актера и каждый раз заново рождающуюся роль, и одновременно быть в интуитивной связи с партнером на сцене и публикой в зале. Потом к этому прибавился навык использовать раппорт для индивидуальных и публичных сеансов гипноза. Но в психоанализе все еще сложнее.

Фрейд (1915) заметил: «Весьма примечательно, что бессознательное одного человека может в обход сознания влиять на бессознательное другого». Пациент проецирует на меня бессознательный материал, у меня возникают соответствующие ассоциации, отражающиеся в предсознании, они оформляются в интерпретацию. Под влиянием бессвязных свободных ассоциаций клиента я испытываю усиление идентификации с ним и ослабление аутоидентичности, как при эриксоновском гипнозе, т. е. впадаю в легкий транс с расфокусированным вниманием, которое натренировал на фехтовании, боксе и теннисе.

Теперь свободно плавающее внимание помогает мне чутко реагировать на неосознаваемые проявления клиента и сигналы глубин моего предсознания. В это время я эмпатически воспринимаю фрагменты переживаний клиента, которые тот не

может связать, интуитивно обнаруживаю связи его вроде бы не связанных мыслей и предлагаю интерпретацию. Если она верна, клиент испытывает инсайт – на этой или на следующей сессии, или в ближайших сновидениях.

Я различаю реакцию на перенос клиента и реакцию на специфический для меня материал. *Реакция на перенос:* при идеализирующем переносе мы с клиентом вместе обожаем меня; клиентка с эротизированным переносом соблазняет меня, я возбуждаюсь; клиент с зеркальным переносом критикует меня, я настораживаюсь. *Реакция на специфический материал:* молодая клиентка конфликтует с отцом, а у меня сейчас проблемы с дочерью.

Согласующийся контрперенос заключается в моем эмпатическом переживании эмоционального состояния клиента. При этом не лучшие части моего Внутреннего Ребенка (затюканная, изворотливая и бунтующая) согласуются с его такими же, а части Родителя (тревожная, ругающая и спасающая) легко находят общий язык с его Родителем. Пока я не проработал свои инфантильные конфликты и не научился отделять от детских впечатлений текущее переживание, я переживал его так же сильно и в настоящем времени, как клиент. Получалось, слепой слепого ведет.

Дополнительный контрперенос возникает, когда я эмпатически переживаю состояние какой-то значимой личности в жизни клиента. Это может повредить ему, если я потеряю самоконтроль. Женщина плачет, вспоминая, как ее побил отец за плохое поведение. Я начинаю критиковать это поведение, слыша в своем голосе интонации моей матери. Напоминаю себе, что надо бы стать на сторону клиентки, но вместо этого говорю: чего же она хотела с таким характером, мне с ней тоже нелегко. Здравствуй, мамочка!

Я мог придавать слишком большое значение конфликту с матерью в детстве клиента, начинал гневно критиковать ее. Это приводило к тому, что клиент тоже начинал переоценивать этот конфликт, уклоняясь от естественного течения терапевтического процесса. У некоторых клиентов возникала реакция типа «наших бьют», и они уходили.

Пока я не проработал свои механизмы реагирования на клиента, я часто оказывался в плену *невротического контрпереноса.* Я проявлял его, когда:

• невнимательно слушал клиента, скучал, испытывал сонливость, не замечал глубину чувств клиента, недооценивал их или реагировал на его высказывания слишком быстро или некорректно;

• отбирал для комментариев и интерпретаций материал по непонятным соображениям или старался оказать чрезмерное влияние «потоком» интерпретаций и предложений, высокомерно поучал клиента и хвастливо ставил себя в пример;

• клиент был расстроен, но меня это не трогало или я пытался взволновать его, драматизируя свои высказывания;

• я испытывал к клиенту необоснованную симпатию или антипатию вместо эмпатии или чересчур эмоционально реагировал на его поведение, злился на «неблагодарность» клиента, спорил с ним, оправдывался;

• избегал конфронтации с клиентом из опасений разозлить его или испортить собственное настроение, кормил советами или демонстрировал безразличие к его трудной ситуации, взахлеб «дружил против врагов» клиента или упорно защищал их;

• чувствовал, что это мой «лучший» или «худший» клиент, скоропалительно строил необоснованные оптимистичные или пессимистичные прогнозы терапии, фантазировал о близости с ним или возможных нападках, а то и нападении на меня;

• был слишком озабочен конфиденциальностью работы с клиентом или жаловался кому-нибудь на него;

• мысленно общался с клиентом между сессиями, скучал по нему, видел его во сне, долго разговаривал с ним по телефону, затягивал сессию или думал, скорей бы она закончилась, забывал о времени сессии, радовался ее отмене, не находил времени для встречи с клиентом, мечтал, чтобы он оставил меня.

Под влиянием невротического контрпереноса я видел в клиентке свою мать, требующую беспрекословного послушания как проявления любви и испытывающей нарциссическую обиду и негодование при моих попытках к самоутверждению. В этом случае я боялся не оправдать надежд клиентки и то чувствовал себя глупым, когда не мог прийти к удачному инсайту, то испытывал желание поделиться своими проблемами «со зрелым, понимающим человеком».

Невротическая потребность во власти могла заставить меня опекать клиента и оттягивать завершение процесса консультирования, чтобы делать клиента все более зависимым от себя. Я мог испытывать тревогу (якобы за клиента) при его попытках найти опору в самом себе, т. к. это чревато утратой моей власти над ним. Невротическая ревность и зависть выражались в том, что я мешал клиенту получать необходимую помощь от других людей, в том числе от специалистов, поскольку не собирался его с кем-то делить или терять. Наконец, я мог неосознанно мстить клиенту, когда мысленное погружение в его волнения не оживляло мою слишком упорядоченную жизнь.

Невротический контрперенос мог приводить к тому, что я превращался из сочувствующего терапевта в подозрительного, сверхтребовательного и даже карающего оппонента, бессознательно отыгрывающего на пациенте испытанные в раннем детстве переживания и реакции, связанные с различного рода обидами, ревностью и местью.

Привыкнув сдерживаться, я провоцировал саботажника на открытый конфликт с начальником, вместо того, чтобы самому пройти тренинг уверенного поведения. Пока я не разрешил проблемы подросткового бунта, мне было трудно установить ограничения для клиента со склонностью к импульсивности и отыгрыванию. В то же время я сам мог быть строгим и раздражительным с высокомерным, властным клиентом.

В ответ на жалобы на жизнь вполне благополучного клиента у меня иногда появлялась фантазия: а вот я незаслуженно обижен судьбой. И тут же возникало чувство вины за плохое состояние пациента и желание стать для него ангелом-хранителем. Недостаточно проработанные мазохистские наклонности заставляли меня испытывать удовлетворение от чувства вины при работе с садистическим клиентом, а выработанные защитные нарциссические черты побуждали поддаваться соблазнению истероидной клиентки, которой требовалось идеализировать меня, чтобы затем развенчать.

Из-за некритически усвоенной потребности опекать я привлекал клиентов, склонных к зависимости, и отталкивал клиентов, избегающих ее. Я окружал зависимого клиента чрезмерной заботой в ущерб интерпретациям. Скрытому во мне вуайеристу было любопытно слушать эксгибиционистские исповеди клиентов о подробностях своей интимной жизни. С другой стороны, я мог рассердиться на клиента за то, что тот затронул неприятную для меня тему – например, спровоцировал мою тревогу рассказом о конфликте с начальником или о своих сексуальных проблемах.

Недостаточно проработанная потребность в восхищении множеством неосознанных намеков заставляла моих клиентов избегать недружелюбных чувств, чтобы не потерять меня. Обидевшись на клиента, я мог невольно отомстить ему, искренне считая, что применяю терапевтическую конфронтацию. Я одновременно хотел сделать клиента самостоятельным и сохранить его зависимость от меня, посылая ему противоречивые сигналы. Пока я не проработал тревогу по поводу зависимых отношений, я мог незаметно подстрекать клиента к слишком быстрому завершению терапии.

Депрессивным, зависимым и истероидным клиентам я мог

вначале мазохистски позволить себя использовать, но затем начинал испытывать негативные чувства к ним. Живущие по настроению безалаберные аддикты и инфантильно присасывающиеся бездельники пробуждали во мне садистическое побуждение к строгому регламентированию, к установлению жестких границ и применению санкций. В ответ на продолжающуюся неумеренную требовательность таких клиентов у меня появлялись агрессивные импульсы, трансформирующиеся в психосоматические реакции: усталость, сонливость, головную боль, повышенную жажду или аппетит, двигательное беспокойство.

Анализ контрпереноса требует от меня:

• принимать во внимание собственные прошлые и текущие эмоциональные проблемы, их возможное влияние на терапевтическую ситуацию;

• не принимать на свой счет чувств, выражаемых клиентом, не отреагировать контрпереноса, а использовать его для подготовки интерпретаций;

• использовать контртрансферный гнев для понимания враждебности клиента;

• вести поиск согласующегося контрпереноса при переживании дополнительного.

> Человек не свободен до тех пор, пока не признает и не преодолеет каждое проявление своего контрпереноса.
>
> *Зигмунд Фрейд*

Карен Хорни описала **экстернализацию** – замену внутренних конфликтов внешними, когда внутренних ресурсов не хватает и ответственность за собственные трудности возлагается на других людей, обстоятельства или собственное тело. Я могу чувствовать, что клиент плохо относится ко мне, в то время как в действительности сам недоволен собой. Я могу испытывать безграничную жалость к клиенту, не осознавая собственной потребности в поддержке. В результате возникает чрезмерная зависимость от отношения клиента и гложущее чувство пустоты, чреватое выпивкой или перееданием. Соматизация негативных чувств может приводить к различным болям и нарушениям функций.

Я могу идеализировать клиента, не замечая, что меня используют. Или, наоборот, презирать и обвинять клиента, не в состоянии признать в нем нежные чувства. Экстернализация может выглядеть как навязывание клиентам стандартов, которые сковывают меня самого, и одновременно – как

сверхчувствительность ко всему, что напоминает внешнее принуждение. Негативная реакция клиентов на подобное поведение подкрепляет мои ожидания, усугубляет наши межличностные конфликты и укрепляет эту защиту.

В такие моменты я приписывал клиенту свои собственные фантазии, страхи, желания и запреты. Клиенты снились мне как любовные или агрессивные объекты. Я противился любым интерпретациям своего аналитика и в лучшем случае ограничивался интеллектуальными конструкциями без их эмоционального переживания и проработки.

> Психоаналитик должен обращаться с пациентом таким образом, чтобы последний чувствовал, что можно быть зрелой личностью, время от времени берущей значительную ответственность, и одновременно иметь реакции и чувства подобные реакциям и чувствам маленького ребенка.
>
> *Даниэль Кенодо*

Контрсопротивление – сопротивление аналитика в ответ на сопротивление клиента. Оно дает о себе знать при первых же проявлениях самоуверенности требовательного клиента, особенно если ты новичок. Потом напряг усиливается, когда ты в растерянности: эти проблемы тебе явно не по зубам, а он все ходит…

Со следующим похожим клиентом я с самого начала настороже – опять не повезло. А он еще ничего особенного не сделал. Но в ответ на мой напряг тоже встает в стойку. Ага, так я и знал! Стоп, это же вначале перенос, а потом проекция. Ну, вроде ясно, а чего-то не легче. Так, а кто у нас был в детстве такой… Здравствуй, мамочка! А, ну это мы проходили. Вот и отпустило. Клиент как клиент, даже интересно, что в нем откроется особенного.

Мазохистка отвергает мои попытки сочувствовать ей – не заслужила. Что ж, буду фрустрировать ее стремление развести меня на жалость. Этого она и добивалась! Теперь она становится моей жертвой и празднует победу своей стратегии: назло маме отморожу уши. Начинаю догадываться, что злюсь на то, что она не дает мне искупить мою детскую вину, заботясь о ней. Прорабатываю – в который раз – свою вину выжившего после войны. Моему Генюше тоже нужна забота. Ну вот. Теперь можно спокойнее разобраться, как получилось, что клиентка выбрала роль жертвы.

Закомплексованный клиент ходит ко мне чуть не ежедневно,

записывает наши «занятия» и дома прослушивает записи. Я напоминаю ему его ученого дедушку, он хочет набраться от меня «ума-разума». В его речи появляются мои выражения, а у меня иногда возникает мысль: хорошо было бы иметь такого сына! Вдруг он загрипповал, а когда выздоровел, сказал, что хочет прекратить терапию, но в соответствии с договором пришел это обсудить. Оказалось, что он среагировал так на мою поучающую манеру, которая незаметно для меня появилась на последних сессиях. Я благодарю его за обратную связь, за доверие. Он признается, что завидовал моему уму и знаниям. Я вспоминаю, с каким удовольствием самоутверждался, и извиняюсь за это. Наконец открылся эмоциональный канал между нами.

А с этой бесполой клиенткой отношения становились все теплее, и вдруг она стала цепляться ко мне не по делу. И не слушает моих объяснений, что она все придумывает. Так она еще и возражает: это я сам про нее все придумываю. Ах так, сам дурак? Ну и ладно, не будет тебе больше моих драгоценных интерпретаций. Она предупреждает: если я надеюсь на ее уход – не дождусь. Обычно она первая бросала своих партнеров в подтверждение бабушкиной идеи, что все мужики козлы и эгоисты. Но первый бросил ее маленькую с мамой отец. Что же я делаю, сам же рос без отца… Ее упорное стремление разобраться вместе со мной в своих комплексах стало вызывать уважение. До меня дошло, что я заставлял ее выбрать: она за меня или за свой невроз с его сопротивлением. Так бабка доставала ее – кого она любит больше, бабушку или мать…

С годами контрсопротивление стало принимать все более изощренные формы:

- как-то трудно подобрать слова для интерпретации;
- она кажется несвоевременной;
- все равно клиент не сможет конструктивно воспринять ее;
- она может усилить сопротивление;
- она может повредить клиенту;
- она обнаружит мою некомпетентность;
- она втянет нас в опасную зону.

Фрейд (1915) предупреждал об опасности *любовного переноса* и оставил ценные рекомендации работы с ним:

- при соответствующем переносе уступка любовным требованиям пациента так же опасна для анализа, как и подавление их;
- нужно не отклоняться от любовного переноса, не отпугивать его и не ставить пациенту препятствия в этом отношении и в то же время стойко воздерживаться от ответных проявлений на него;
- необходимо «крепко держаться любовного перенесения, но

относиться к нему как к чему-то нереальному, как к положению, через которое нужно пройти в лечении»;

• следует терпеливо продолжать аналитическую работу с более умеренной или «опрокидывающей» влюбленностью с целью «открыть инфантильный выбор объекта и окружающие его фантазии»;

• в случае если у пациента наблюдается элементарная страсть, не допускающая никаких суррогатов, «приходится безуспешно отказаться от лечения и задуматься над вопросом, как возможны соединения наклонности к неврозу с такой неукротимой потребностью в любви»;

• нет оснований оспаривать характер настоящей любви у влюбленности, проявляющейся во время аналитического лечения, но следует иметь в виду, что она вызвана аналитическим положением, то есть психоаналитик вызвал эту влюбленность введением в аналитическое лечение для исцеления невроза и он не должен извлекать из нее личных выгод.

Встречаются два психотерапевта:

– Говорят, ты женился? На ком?

– Да, женился. Правда, она грязнуля, некрасивая и готовить не умеет – но зато какие видит сны!

Психотерапевты, злоупотребляющие своим положением, классифицируются следующим образом:

• депрессивный терапевт средних лет, имеющий семейные и/или супружеские проблемы, эксплуатирующий «позитивный перенос»;

• мазохистски капитулирующий шизоид, жалующийся, что его соблазнили;

• манипулятивный социопат;

• парафилик (извращенец);

• романтик, проповедующий полигамию;

• экспансивный нарцисс.

Отношения между мной и клиентом не могут быть любовью. Ведь клиент встречает меня не в реальной обстановке, где можно видеть, как я проявляю себя в разных ситуациях, а в кабинете, практически ничего обо мне не зная, – мой образ создан его фантазиями клиента обо мне. Я выполняю для него роль символической фигуры, на которую он свободно проецирует свои чувства.

Я сфокусирован на клиенте, и он чувствует, что его как человека глубоко понимают и принимают. В ответ клиент испытывает благодарность и симпатию. Безопасность и поддержка, которые я обеспечиваю клиенту, открывают перед

ним возможность проявлять также свои сексуальные импульсы, которые в обычном (небезопасном) окружении он подавляет.

В результате клиент переживает как бы влюбленность в меня, не отдавая себе отчета в том, что его чувства адресованы символическому объекту, а не мне. Если сам попал в такую ловушку, надо немедленно прекратить терапию, перестать встречаться, направить клиента к другому специалисту, а самому пройти супервизию и личную терапию. Только после этого, то есть не раньше чем через год, а лучше – через два, можно встретиться с клиентом и проверить свои чувства в чистом эксперименте.

– Я так вам признательна, доктор! Вы позволите мне вас поцеловать?

– Нет. Строгие правила психоанализа запрещают мне лечь с вами на кушетку.

Правила игры

Время

На первой встрече я рассказываю клиенту в общих чертах об условиях работы, необходимых для ее эффективности, описываю методы, которые собираюсь использовать в работе с ним, привожу примеры их удачного использования. Подчеркиваю важность активной позиции клиента, его откровенности на сессиях и продолжения работы с собой между сессиями.

Неопытный клиент рассчитывает получить спасительный рецепт за одну встречу. Я предупреждаю его, что не успею разобраться в его проблемах за 45 минут. Нередко клиент придерживает самое главное до конца сессии. С одной стороны, он оттягивает прикосновение к больной теме и сокращает время «операции». С другой, сознательно или бессознательно надеется занять мое личное время. И наконец, получает возможность для недовольства: я не помог ему. В подобных случаях я говорю: «Жаль, что у нас не осталось времени для такого важной темы. Подождете до следующей сессии или встретимся раньше?»

Клиент с хроническими проблемами обычно интересуется, сколько времени займет работа.

– Над симптомами меньше, чем над их корнями. Однако если оставлять корни, снова вырастают какие-нибудь симптомы. Приходится возобновлять работу.

– Авось не вырастут. За какое время вы сможете привести меня в норму?

– Это будет зависеть от скорости работы. А она будет зависеть не только от моих возможностей, но и от вашей активности, частоты встреч, позиции окружающих, ну и от непредвиденных обстоятельств.

Я предлагаю клиенту выбрать программу-минимум, ориентированную на симптомы, или программу-максимум и напоминаю, что скупой платит дважды. Если у клиента сейчас нет возможности для интенсивной работы, лучше отложить ее до тех пор, пока он подготовит все необходимые условия. А сейчас ограничиться консультированием.

На вопрос о частоте встреч отвечаю, что если встречаться реже одного раза в неделю, забывается содержание предыдущей сессии, трудно установить терапевтический контакт и обеспечить непрерывность процесса работы. Такой режим укрепляет готовность клиента использовать меня как скорую

психологическую помощь, работа с собой при этом не планируется, а тогда ничего всерьез не меняется.

Пациенты без выраженного расстройства личности, находящиеся в тяжелом психологическом состоянии или перенесшие в детстве тяжелые психические травмы, нуждаются в длительной психодинамической терапии с частотой не менее трех сессий в неделю. Переход к двум сессиям в неделю возможен тогда, когда клиент научился самостоятельно работать с полуосознанным материалом и больше не подавляет и не вытесняет его. Такой режим возможен на завершающей стадии работы, когда нужно закреплять достигнутое и переходить в автономный режим. Одной встречи в неделю недостаточно для непрерывности аналитического процесса. Основное время встречи уходит тогда на обсуждение того, что накопилось за целую неделю.

Деньги

Психолог – помогающая профессия. Клиент выступает как работодатель, психолог – как наемный работник. Размер гонорара я сообщаю клиенту во время первого телефонного разговора. Соотношу его с гонораром коллег. Сразу объясняю, что оплата сессии, пропущенной без своевременного предупреждения, – не санкция, а справедливое возмещение моих убытков. Ведь я мог бы в это время принять другого человека. Проясняю также, что буду считать форс-мажором только всеобщие катастрофические обстоятельства.

Нередко клиент требует за свои деньги гарантированного результата. Я объясняю, что получаю деньги не за результат, а за то, что помогаю клиенту в его работе с собой. Гарантировать я могу только свою добросовестность и профессионализм. Клиент платит мне, в частности, за то, что не гружу его своими проблемами, как было бы при дружеской взаимопомощи без денег.

Многие клиенты сверхценно относятся к деньгам. Иногда пытаются уйти, не заплатив, забывают дома кошелек, не хотят оплачивать пропущенную сессию. Другие, напротив, предлагают оставить сдачу в счет следующей сессии или заранее оплатить ее, стесняются давать деньги в руки, оставляют их в конверте.

Нередко клиент оставляет самое важное на конец сессии и просит продлить ее за дополнительную плату. Я не соглашаюсь на это – договор дороже денег. Пусть клиент заранее планирует работу, а не подчиняется своим импульсам и не пытается купить меня и обыграть неумолимое время.

О повышении гонорара из-за инфляции я предупреждаю за месяц. Я не связываю гонорар с материальным положением клиента и не работаю в счет долга или услуг клиента. С двух работающих супругов за парную сессию я беру больше, чем с матери и ребенка. С семьи беру независимо от числа участников, но больше, чем с пары. Плата за участие в групповой сессии вдвое ниже стоимости индивидуальной сессии, Пропуск групповой встречи не оплачивается, но анализируется группой, если участник не предупредил о пропуске заранее.

> Люди говорят о денежных вопросах с той же лживостью, что и о сексуальных проблемах. В психоанализе и то, и другое необходимо обсуждать с одинаковой откровенностью.
>
> *Зигмунд Фрейд*

Сеттинг

О правилах игры в терапии (сеттинге) лучше всего сказал Дональд Винникотт (1958): «В определенное время, пять или шесть раз в неделю, там определенно будет аналитик, своевременно, живой, дышащий. В ограниченный, заранее оговоренный период времени (около часа), аналитик будет сохранять бодрствование и будет заботиться о пациенте. Аналитик выражает любовь посредством поддержки позитивного интереса, и ненависть – в жестком начале и окончании (сессии), а также в вопросе оплаты. Любовь и ненависть выражаются честно, иначе говоря, не отрицаются аналитиком».

Много лет на опыте проб и ошибок я шлифовал текст примерного терапевтического контракта. Как он выглядит сейчас, показано на следующей странице.

Обсуждая с пациентом диагноз, мы обнаруживаем с ним тесную причинную и временну́ю взаимосвязь соматической симптоматики с социальными и личными проблемами. Причем последние на самом деле являются первичными и уходят корнями в раннее детство. Остается научиться понимать язык тела дополнительно к языку образов в свободных ассоциациях, фантазиях и сновидениях. И тогда объединение врача и психолога в одном лице становится преимуществом. Доверившись этому открытию, я все больше отхожу от традиционного медицинского и ортодоксального психоаналитического подхода.

РАБОЧИЙ ДОГОВОР

Гр. _____, именуем_ в дальнейшем «Клиент», и Старшенбаум Геннадий Владимирович, именуемый в дальнейшем «Психолог», заключили настоящий договор о следующем.

1. Цель договора – обеспечение Клиентом и Психологом благоприятных условий для совместной работы Клиента и Психолога.

2. Психолог обязуется:

2.1. соблюдать конфиденциальность Клиента и сведений о его действиях и состоянии, если они не связаны с угрозой жизни Клиента, Психолога или третьих лиц;

2.2. провести диагностическое обследование Клиента;

2.3. обсудить с Клиентом диагностическое заключение;

2.4. ознакомить Клиента с современными методами психологической помощи;

2.5. своевременно информировать Клиента о необходимости получения Клиентом консультации другого специалиста;

2.6. составить вместе с Клиентом план совместной работы Клиента и Психолога, в котором указать:

а) цель работы;

б) задачи, необходимые для достижения цели работы;

в) средства, имеющиеся у Клиента для решения этих задач (психологические и материальные возможности, время, поддержка близких людей);

г) форму помощи Психолога (с учетом вышеупомянутых пунктов);

д) распределение ответственности за достижение цели работы;

2.7. обеспечить Клиенту место и время для совместной работы:

2.7.1. находиться на рабочем месте 45 минут от начала сессии, если Клиент ее не отменил;

2.7.2. во время сессии не отвлекаться на свои личные дела;

2.7.3. договариваться о переносе времени сессии за 24 часа или раньше;

2.7.4. извещать о предстоящем отпуске за 15 дней;

2.7.5. предоставить Клиенту возможность зафиксировать постоянное время сессий;

2.7.6. предоставить Клиенту право отменить абонированное время сессии без оплаты за 24 часа до начала сессии или раньше.

3. Психолог вправе:

3.1. Отказаться от исполнения настоящего договора и

совместной работы с Клиентом в случае:

а) если результаты диагностики не позволяют предложить Клиенту форму помощи Психолога;

б) выявления своей неспособности разрешить проблему Клиента после начала совместной работы;

в) нарушения Клиентом какого-либо из взятых на себя обязательств по настоящему договору;

3.2. не отвечать на звонок Клиента по домофону раньше оговоренного начала сессии;

3.3. закончить сессию через 45 минут после оговоренного начала сессии;

3.4. получить оплату за пропущенную сессию, если Клиент не отменил ее за 24 часа (за исключением всеобщих катастрофических – форс-мажорных обстоятельств). При этом внезапная болезнь Клиента и ДТП с участием Клиента анализируются как возможная психосоматическая реакция Клиента и бессознательное саморазрушающее поведение Клиента и не относятся к форс-мажорным обстоятельствам по настоящему договору;

3.5. отменить фиксированное время сессий после одного пропуска сессии Клиентом;

3.6. повысить размер гонорара, предупредив об этом Клиента за месяц.

4. Клиент обязуется:

4.1. правдиво, без утайки рассказывать о своих делах, взаимоотношениях и чувствах, в том числе чувствах, испытываемых к Психологу;

4.2. ни с кем не обсуждать свои чувства к Психологу за его спиной;

4.3. принимать важные решения в личной и профессиональной сфере после обсуждения с Психологом;

4.4. обсуждать с Психологом необходимость получения Клиентом консультаций других специалистов и результаты таких консультаций;

4.5. разделять с Психологом ответственность за эффективность совместной работы;

4.6. принимать решение о частоте встреч, прерывании или прекращении работы после обсуждения с Психологом;

4.7. посещать Психолога с оговоренной частотой в течение оговоренного времени;

4.8. отключать мобильный телефон на время сессии;

4.9. предупреждать об отпуске за 15 дней;

4.10. оплачивать сессию после ее окончания;

4.11. оплатить пропущенную сессию, не отмененную

Клиентом за 24 часа или раньше;

4.12. предупреждать по телефону об опоздании или пропуске сессии.

5. Клиент вправе:

5.1. ознакомиться с документами, удостоверяющими профессиональную подготовку Психолога;

5.2. ознакомиться с диагностическим заключением Психолога после 5 первых сессий;

5.3. участвовать в составлении плана работы;

5.4. получить фиксированное время сессий посещения Психолога;

5.5. отменить сессию за 24 часа или раньше без ее оплаты;

5.6. отказаться от исполнения настоящего договора в случае повышения Психологом размера гонорара;

5.7. прекратить работу с Психологом после обсуждения возникших проблем.

Я предупреждаю клиента: «Ближе к реальности будем анализировать то, что я вижу – взаимодействия между вами и мной. Поэтому я часто буду обращать внимание на то, что происходит между нами. Возможно, при этом выявятся особенности вашего общения с партнерами».

Клиенты признаются, что много думают обо мне, как бывало при влюбленности. Я гораздо реже думаю о ком-то из своих клиентов. Во-первых, он у меня не один, а во-вторых, он больше нуждается во мне, чем я в нем. Однако мне знакомо его состояние в терапии по собственному опыту, и для равновесия отношений я могу признать это.

После анализа невроза переноса я начинаю работать с тем, что мешает клиенту любить человека в себе и в людях, ввожу клиента в свою домашнюю группу, и он впервые в жизни чувствует себя в своей стае.

Вначале исчезают психосоматические симптомы – словами проявлять свои чувства лучше. У клиентов переключается внимание с телесной и деловой сферы на личностную. Пробуждаются подавленные творческие способности и интересы. Возрождаются забытые увлечения, которые у многих становятся новой профессией. Меняется круг общения, устраивается семейная жизнь. Иногда это требует параллельной супружеской терапии.

Сны про меня

Толкование сновидений – это королевская дорога к знаниям бессознательной активности ума.

Зигмунд Фрейд

Установка на рассказ о сновидении психологу делает меня важным персонажем сна клиента. Спонтанно рассказанное мне сновидение, как правило, адресовано мне самому. Я присутствую в таком сновидении явно или опосредованно. Какие-то фрагменты сна клиент вспоминает с тревогой: ему это не должно сниться, опасно показать это мне, ему будет стыдно передо мной. Как раз в таких фрагментах можно обнаружить отношение клиента ко мне или его представление о моем отношении к нему.

Клиент обычно переносит на меня страстное отношение к важным людям из детства: родителям, бабушке или деду, дяде или тете, старшему брату или сестре. Это может быть обожание или ненависть, причем они по-детски легко могут переходить друг в друга. Клиенты хорошо скрывают свои истинные чувства ко мне, поэтому я уделяю особое внимание снам, которые приснились сразу после последней сессии или перед текущей.

Возможно отождествление меня с персонажем из сна или поиск общности функции фигуры из сна и моей функции в отношениях с клиентом. При этом я предлагаю клиенту прямо говорить о чувствах, а сам могу остаться в роли персонажа из сна, прошу изобрести для меня какую-нибудь роль в ткани сновидения или завершить сон, включив меня в это завершение.

Такие сны предупреждают клиента и меня о наличии глубокого, болезненного бессознательного материала, который неизбежно будет проявлен. Они также приглашают к осознанию того, что этот материал целиком принадлежит аналитическому процессу, и может быть разрешен только внутри него.

Клиент не удерживается долго на работе из-за конфликтов с начальством. Со мной он держится подчеркнуто почтительно, из-за чего не удается сформировать невроз переноса, необходимый для анализа его конфликтов. Сны клиента обнаруживают скрытую тенденцию к соперничеству с авторитетом.

Я у вас в институте, вокруг студенты, мы выходим. Я замечаю, что вы уронили техпаспорт и не заметили. Не ожидал

от вас такого. Выхожу один к стоянке, где поставил свою машину. Она теперь, как у моего друга, очень крутая. Оказывается, машину увели, но я лишь удивлен.

Я в автосервисе, меня встречают приветственными транспарантами. В моей машине за рулем механик, я прошу освободить место, чтобы завести машину. Он указывает на кнопку на панели у двери, от которой заводится машина. Я говорю: «75 лет уже можно бы так».

Я иду со своим любимым японским пивом «Саке», у которого вкус тоньше и легче, чем у немецкого. Встречаю вас, вы просите дать попробовать и разобраться в нем. Я удивлен, что вас интересует мое пиво, открываю банку и отдаю.

Амбициозной матери клиента 65 лет, у нее рак, она может дожить максимум до 75 лет, но у нее никогда не было содержательной жизни, только много всяких дорогих игрушек. Механик за рулем представляет меня и личность клиента, машина – тело и мышление. Мне 75, и у меня нет машины и дорогих игрушек. Чему я могу его научить? Он даже в пиве разбирается лучше меня. Алкоголь здесь – его вкусы, его душа. Если у меня и этого мало, он снисходительно поделится, у него всего много.

Валя находится на диете из-за ожирения и пищевой аллергии.

Приснились вы с чемоданом, из которого выпали 3 куска мяса: говядина, свинина и курица.

Курятина – любимая еда Вали. Она не знала отца, потеряла мать в 10 лет и росла у бабки в деревне. У бабки были только куры.

Я иду с бабкой по грибы. В лесу темно, как ночью. Я залезаю на дуб (я, отец), *там нащупываю боровики* (фаллический символ) *и кладу их в корзину, бабка ждет меня внизу. Потом я одна оказываюсь в утреннем лесу. Сквозь рассветную дымку видна машина с двумя мужчинами, которые лучами фар наделяют меня особым зрением* (психоанализ). *Теперь я могу бежать, не боясь упасть.*

Валя хочет заменить бабкиных кур фаллосом отца-аналитика. Она готова идти со мной дальше в терапии с открытыми глазами.

После прошлой сессии Валя до глубокой ночи выясняла отношения с подругой. Та сейчас без пары и заявила, что клиентке нужен только ее парень, она не ходит на тусовки, ужины. Подруга признала, что сама отказывала ей ради встречи со своим парнем. Не мстит ли Валя ей сейчас за это? Нет. У подруги подобрели глаза, а у Вали отпустило живот. Она

приехала домой и сразу заснула. Вот что ей приснилось.

Я брожу по офису одна, глубоко беременная и радостно ожидаю кесарева сечения, которое будете делать вы. Я смотрю сверху, как вы подходите ко мне – молодой и голый по пояс. Вы втыкаете нож мне в живот, разрезаете. Лопаются слои. Я жалуюсь, что мне больно. Вы говорите: «Не придумывайте, все нормально». И боль проходит.

Вы вытаскиваете большого ребенка, я вижу его, счастлива, хотя способ звериный. У ребенка большие глаза, быстро чернеют волосы, брови, радужка только снизу остается голубой, но все меньше. Он похож на бывшего парня подруги. Проходит час, и я удивляюсь, почему никто не напоминает, что пора кормить ребенка. Ведь первое кормление – очень важная связь с ребенком. Кстати, где он?

Я ищу ребенка на своем столе, заваленном бумагами и канцелярскими принадлежностями. Я роюсь в них и наконец докапываюсь до ребенка, который уменьшился до размеров скрепки. Его надо скорей покормить. Я несу его на балкон, показать своему парню, тот идет навстречу счастливый, а ребенок снова большой.

Валя думает, что я вытащил из нее что-то важное, прорвал толщу жира. Она слышала во время операции во сне, как я его прорезал. Через ее жир я прорвался к настоящему, прекрасному ребенку. Наконец мы дошли до самого дна. Когда на прошлой сессии я сказал, что в ней под панцирем осторожной Тортиллы живет маленькая девочка, она почувствовала, что до меня дошло, я докопался до ее маленькой девочки.

Дима увлекается эзотерикой и опасается идеологического конфликта со мной, якобы отрицающим нематериальный мир. Отрицание душевного и духовного было свойственно его родителям, которые ограничивали его права.

Я в доме друга, у меня болит горло, хочу пополоскать, нахожу кладовку. Там стоят всякие банки, склянки, нахожу жидкость с запахом то ли ацетона, то ли бензина, решаю полоскать рот, но не пить. Полощу, вкус обжигающий, горький, напоминает перец, горчицу, с привкусом химии, бензина, вынужден выплюнуть.

В детстве мать лечила простуженного сына горчичниками и горькими лекарствами, а ему больше нравились компрессы и сладкие сиропы. Мать не обращала внимания на то, что ему неприятно, лишь бы было полезно. Я полощу ему мозги, он выплевывает.

Дима пытается контролировать ход терапии. Сон после командировки в Китай.

Вы рикша, везете меня по узким улочкам, где трудно

развернуться. Я управляю вами с помощью деревянного колесика, вживленного в мое запястье. Вначале удивляюсь, откуда это, но потом просто пользуюсь.

На 40-й сессии Дима увидел два сна.

Я еду в поезде в гору под углом в 40 градусов. Смотрю вниз, на место отправления, и удивляюсь, как поезд может подниматься под таким углом.

Я еду на велосипеде по двору своего детства, вокруг безучастно стоят родные и знакомые.

Дима прочитал в соннике, что езда на велосипеде означает пустые хлопоты. Крутой подъем он связывает с быстрым прогрессом в терапии, так как последние две недели нет панических атак. Он пассажир в поезде, который веду я.

До прихода в терапию Дима интеллектуально оживлял прошлые чувства, как Марсель Пруст. Он прочитал всего Фромма и поступил на философский факультет. Он хочет приобрести утилитарные формы мышления великих людей, а пока что часто изменяет жене. Чем больше они сближаются с женой духовно, тем труднее в постели. Он добился свободы ради других связей. Устраивал себе частые командировки, отдыхал в одиночку, купил отдельную квартиру. И вдруг от него требуют отказаться от этого. Он попробовал так – нет, это не для него. Он бы поборолся с женой на территории ума и энергии. Но не на ее территории – чувств. Он решил окончательно: если не по-старому, то развод.

Мы с женой едем на машине с Украины, попадаем в суету на таможне. Сидим в ресторане, жена то уходит, то приходит. Я с вами, одет прилично наверху, но в трусах, и еще больше неудобно, что босой. Не видно, но надо встать из-за стола. Вы курите сигару, так вальяжно, и предлагаете мне, я не отказываюсь. Официант приносит с витрины, иссохшие. Я посылаю его найти свежую. Он приносит здоровенную – таких не бывает. Ее нужно разрезать на две части. Это на самом деле две в одной упаковке. Я режу, обрезаю конец. Вы удаляетесь, я следую за вами – нужно что-то найти, договориться. Иду через сад, зелень, мост, река. Вы в каком-то доме. Захожу, там мой знакомый, пожилой адвокат, балагур с анекдотами, старый бабник. Он самбист, не курит, а я покуриваю. Он любит меня, как дедушка. Представляет меня своему знакомому.

Эмоциональное превосходство жены унижает Диму. Запасной фаллос нужен из-за страха кастрации. Обрезание лучше отрезания. Поэтому женщин лучше иметь, а дела иметь с мужчинами. Мы как мужчины должны понять друг друга.

Кира ходила ко мне с Леней, безуспешно пытаясь женить

его на себе. Ее бывшего мужа увела ее младшая сестра. Недавно она направила ко мне свою школьную подругу Варю, с которой давно рассталась. Подруга записалась на следующую сессию, но не пришла и отказалась ее оплачивать. Кира оправдывается:

– Я ей дала ваш номер телефона, и она так странно себя повела. Мы с ней еще в школе раздружились, расклеились. Я всегда жду от человека полной отдачи, чтобы он был только со мной. Мне стало в тягость ежедневно ей звонить, не хотелось слушать ее рассказы о мальчиках. Дружба для меня – тяжкий крест, который надо нести до конца. Сестра к нам подсоединилась, они обе ревновали меня друг к другу. У них лучше получалось с мальчиками, они шустрее, легче. Они обе понимали, что я не дотягиваю, и самоутверждались. Я писала в дневнике, что я желторотый цыпленок рядом с ними. У меня был сон.

Снились вы в виде высокого стройного молодого человека с тонкими чертами лица и длинными пальцами. Я пришла к вам на сессию. Большая просторная комната, загородное место. Веет отдыхом, расслабленностью. Вы ходите по комнате, я тоже. Вы спрашиваете меня про Леню: «А вот вы ходили к психологу?» Я с удивлением отвечаю – мы же к вам ходили. И удивительно, что вам не все равно, вспомнили про Леню. Якобы вы его знаете только через меня. Вас интересует только моя история.

Я спорю с Варей: «Откуда у тебя брезгливость к метро?» Она отвечает: «Еще скажи, что тебе самой не противно там». Вижу деревянный длинный настил, как мост, который ведет в ваш кабинет. Варя продолжает: «Тебе, наверное, противны люди, которые сидят на мосту». Открываю дверь: там сидят люди на одеялах, расстеленных на земле. Пикник, дети. Ветер поднимает пыль, они закрывают лица. Вы не участвуете, слушаете, ходите, заложив руки за спину. Варя говорит, что, конечно, противно: сидят на земле, пыль в глаза летит.

Накрытый стол, я несу блюда на стол, как своя тут. Несколько мужчин сидят на подушках на полу. Откуда-то они узнали о нашем разговоре с Варей и пришли поддержать меня. Один мужчина – вы молодой, второй – Олег. Я тоже сажусь с вами третьей. Стол разделяется на два, у другой половины сидят на стульях. Само собой разделилось. У меня радостное удивление.

Олег – знакомый Киры, он развелся с женой, дружит со своими дочками. Его 13-летняя дочь очень открыто рассказывает в компании взрослых про мальчишек. Его новая жена тоже дружит с его девочками. У него нет напряжения с сестрой Киры, а Кира не может ее видеть. Я был такой приятный во сне.

Кира подвела меня с подругой, как ее саму предали сестра и

муж. Она чуть не забывает о гонораре, повторяя в этом свою подругу. Симпатия ко мне во сне, похоже, нужна для нейтрализации враждебных чувств к мужчинам, которые достаются соперницам, умеющим пускать пыль в глаза, заставляя ее испытывать чувство неполноценности. С таким, как Олег, было бы иначе. А со мной, таким пассивным, не понятно, что делать.

Катя учится на психолога, чтобы научиться справляться с собой. Ей важнее хорошо выглядеть, чем работать с собой. Она заранее приезжает на сессии, боясь опоздать. Она приносит записи своих мыслей, на сессиях демонстрирует умение интерпретировать их подноготную и записывает мои интерпретации, вместо того, чтобы вникнуть в свои чувства. Сегодня ей приснился сон про меня.

Я должна идти к Вам, но меня отвлекают всякие занятия. В какой-то момент я понимаю, что приеду с опозданием на половину занятия, не стоит и выезжать. Занятие уже должно начаться, я думаю, что надо позвонить, чтобы вы не ждали, но не звоню.

– С чем ассоциируется сон?

– Отец упрекает меня, что я не звоню ему. Я думаю: он не звонит, и я не буду. Отец давал мне деньги за пятерки. А теперь чего-то ждет. Но я училась не для него!

– Вы ожидаете, что понравитесь мне в роли старательной ученицы?

– Да, а что?

– Вы в терапии ради себя, а не ради меня.

Катя интересуется моей семейной жизнью. Дело в том, что она подозревает мужа в измене. Неужели все мужчины такие? Рассказывает анекдот: соседка говорит другой, что ее муж ей изменяет. Та отвечает, что ее собачка лает на машины, но это не значит, что она сядет в машину и поедет. Евреи любят комфорт, но могут обойтись без него, это делает их свободными. А она есть только то, что у нее есть. Но ее от этого уже тошнит. В детстве из протеста она была пофигисткой. У нее был странный сон.

Я девочка 10 лет, выхожу из пещеры к горе в лесу. Оттуда спускается ко мне мудрый старец. Я иду вдоль горы, не встречаюсь с ним, но принимаю, что он дает мне. Я знаю также, что ко мне идет красивая женщина с длинными курчавыми волосами, чтобы убить меня как свою соперницу. Я выхожу в город, лето, встречаю мужа, мне 14–15 лет. Он интересует меня только как друг. Мы сидим на мосту над рекой. В городе недавно была война. Муж рассказывает о сгоревшем доме. Он был построен по проекту молодой девушки как корабль, она хотела там тоже жить, сейчас ей негде жить. Дом теперь не светлый, а обгорелый, выделяется

парус. Поднимается ветер, несет огромные черные снежинки из дома, я изумленно ловлю одну и показываю мужу. Он без удивления объясняет что-то. Я ловлю еще снежинки, мы идем в пустой город. Я вижу в витрине проволочные куколки. Я беру девочку и мальчика и кладу назад. Выходят люди из бункера, на мой вопрос, что тут было, говорят о войне и пожаре. Теперь они должны выходить на работу, девушка идет в пекарню.

Она ничего не поняла из этого сна, кроме того, что жизнь – это движение и какие-то дела. Она утратила веру в себя, надежду на самостоятельность и любовь к своей природе. Наверное, я недоволен, что попал в роль старого мудрого еврея и мужа. Просит прощения: она этого не хотела. Похоже, что ее брак рушится. Как его спасти?

Знакомая рассказала Кате, как была на исповеди в Нотрдаме. После этого ей приснилось три сна про меня.

Вы работаете в Нотрдаме священником, к вам приходят на исповедь толпы народа. Вы были во сне не похожи на себя, но это были вы.

Я убийца, меня допрашивает в числе других полиция, но пока что не разоблачила. У меня появилось желание сдаться. Я подумала о вас, который видит людей насквозь.

Я приехала с дочкой в какой-то город что-то выбрать и купить. Город сумрачный, мы спускаемся к реке, там выращивают капусту и кукурузу. Я оставлю там дочь и иду обратно что-то забрать или у меня на что-то не хватило денег. Я иду по мосту в одном лифчике, мне это не важно. Я вижу людей за длинным столом, они подумают, что я сошла с ума. Мы встречаемся на мосту с мужем, он стыдит меня. В конце моста мама, она дает мне одежду. Вы в роли моего папы, мне одетой рядом с вами безопасно от мужа.

Катя в прошлый раз набирала в моем подъезде код от своей квартиры. Она слишком заботится о дочке и не против родить еще из-за чувства вины за аборт (плачет). Мама сделала аборт и забыла, что поставила спираль, 7 лет удивлялась, что не беременеет. Из-за отрицательного резус-фактора у Кати мама всегда боялась, что та забеременеет. Катя комплексовала перед любимым, который был лучше нее, и сбежала от него, хотя у него тоже был отрицательный резус-фактор. Она боялась, что он отвергнет ее, если он узнает, что она обманывает его. Ведь она строила из себя крутую деловую бабу, а ей хотелось заниматься семьей.

Входя в кабинет, Катя радостно сообщает, что видела сегодня забавный сон. Там где-то маячил я. Было непонятно, то ли смеяться, то ли плакать или удавиться.

Я в кафе с мужем, потом бегаю по центру города с крутыми подъемами и спусками, ищу какой-то адрес. Там нет людей, нет никакой жизни. Я увидела мужа, который бегал, искал меня. Проснулась с улыбкой.

Бегать вверх и вниз ассоциируется у Кати с половым актом. Ее любимая поза – наездницы. Муж неохотно занимается сексом. Она не успевает достичь оргазма с ним, как ни спешит. Он заглаживает свою вину за это заботой. Что ж, это забавная игра.

– У вас выступили слезы? (протягиваю платочки)

– Спасибо за платочек. Да, смех сквозь слёзы. И чему же вы улыбаетесь?

Катя сердится: я даю ей средство, которое не помогает, смеюсь над ней. Похоже на издевательскую рекламу (Катя обиженно плачет, потихоньку рвет бумажный платочек в клочья). Я не отвечаю ей взаимностью – не то, что ее отец.

Катя неохотно рассказывает сон – она и без меня их понимает.

Отец кричит на моего брата, хочет его ударить, там присутствовали и вы, но я не помню вашей реакции.

– Это понятный сон, так как отец жестоко относился к брату. У вас есть рецепт от забывания снов? Отец сказал, что я стала глубокой, буду очень хорошей мамой, зачем я все еще хожу к вам?

Катя впервые опоздала на 10 минут, хотя очень спешила. Рассказывает сон.

Я спешу к вам в очень короткой белой рубашке. Вижу себя в зеркале и говорю: «Ты не можешь ходить в таком – у тебя толстые ноги». Я бегу к вам и сталкиваюсь с мужчиной, который не уважает меня, у него коробка с деньгами. Он сбивает меня, я падаю в пыль, требую 10.000 рублей, собираюсь потратить их на терапию. Хотя что он может дать – неудачник, нищий. Я беру у него 500 рублей, чтобы отдать платье в химчистку.

Катя сообщает, что сегодня прекращает терапию, так как муж не в состоянии оплачивать ее, а сама она работать не может из-за учебы. У нее остались ко мне какие-то претензии? Да, я не дал ей никаких новых знаний. И не обращал внимания на ее попытки понравиться.

Наталья обижается на мужа, который откупается от ее ожидания любви. Они закончили МИФИ, Наталья не работает, как и ее мать. Ее отец – физик, когда он увидел дочь в роддоме, отвернулся – у нее была бронзовая кожа. У Натальи экзема на лице. Садясь сегодня в кресло, она азартно бьет по подлокотнику и с вызовом восклицает: «Я видела сон про вас! Совершенно

дурацкий».

Вы встречаетесь со мной у моих родителей, в большой проходной комнате. Папа у себя включил музыку, дочь бегает к нему и обратно. Вы сидите в одном углу дивана, мама в другом, я рядом с ней. Мама, не отрываясь от своей книги, то и дело поправляет ваши профессиональные термины, хотя вы в своей науке о людях большой авторитет. «Наука о поведении животных» – «Этология». «Частица и волна – одно» – «Дуализм». Вы начинаете нервничать и ошибаться: «Когнитивистский диссонанс» – «Когнитивный». Вы сердитесь и спешите закончить. Я иду на кухню за деньгами. Кладу больше, чем нужно, хотя не чувствую какой-нибудь вины, в кошелек. Он мне очень дорог, мне очень хочется, чтобы вы его взяли. Он мягкий, песочного цвета, с вышивкой и молнией. Я сама его сшила (кошелка, вагина, душа).

Вы одеваетесь, дергаетесь – мол, скоро отходит электричка, – как будто в Москву нельзя попасть иначе. Я даю вам деньги в кошельке. «Зачем мне этот кошелек?», – сердитесь вы. Я не хочу спорить. Вы тянете молнию, чтобы вынуть деньги. Я тяну изо всех сил молнию к себе, не давая открыть кошелек. Вы поднимаете кошелек вместе со мной, Вы же выше. Я всеми силами пытаюсь впихнуть вам кошелек. Вы открываете дверь, я остаюсь. На лестничной клетке вы вынимаете деньги и бросаете смятый кошелек на пол. Кричите: «Совсем оборзели, зачем я только здесь был». Я кричу на вас что-то типа «сам такой», но не оборзев и вполне цензурно. Я не испытывала никаких чувств во время этого сна.

Наталья с улыбкой ждет моей реакции. Я в ее сне выгляжу ненужным и вредным при наличии лучше знающей спокойной мамы. Я еще и обзываю всех родных Натальи – с больной головы на здоровую. А самое главное – я оскорбил ее, обесценив ее желание подарить свой замечательный кошелек.

– Однако ваши насильственные действия можно было бы обозначить словом «всучить» – свою женскую сучность, как говаривала одна моя клиентка. Что для вас этот кошелек?

– Это мои убеждения.

– Не привлекательность?

– Нет, убеждения.

– Кошелек, кошёлка – с чем это ассоциируется у вас?

Я спрашиваю все мягче, но Наталья отвечает все резче. Я сейчас напоминаю ей ее маму во сне и мужа наяву. Она лучше расскажет, что было перед сном. Он возник под влиянием встречи с молодым очень симпатичным олигархом, оставшемся без денег, который ударился в религию и благотворительность – ищет себя. Кроме того, она прочла популярную книгу по эволюционной

нейропсихологии. Там много терминов. Мы тут просто разговариваем, а наука доказывает. Оказывается, при возбуждении эротической зоны мозга мужчина делает что-то для женщины, а женщина ждет от него этого.

По просьбе Натальи я делюсь впечатлениями от ее сна. Отец во сне отвлекает внимание от себя музыкой, мама побеждает меня своей эрудицией и хладнокровием, мимоходом, не отрываясь от своего дела. Наталья добивает меня, уличая в оборзении и меркантильности. Ее красота никому не нужна. Папе не понравился ее цвет кожи при рождении. Он не смотрит на нее и в этом сне, ни на кого не обращает внимания. Да, как ее муж. Она захотела сменить машину на последнюю модель, и он сразу стал искать в Интернете. Он считает деньги только своими, но ни в чем ей не отказывает. Они единомышленники. У них сейчас идеальный секс по количеству и качеству.

Я прерываю: что ж, всё отлично. Наше время закончилось. Наталья молча достает из складной матерчатой вышитой сумочки-кошелька деньги. У двери я замечаю, что молния на наружном бумажнике с деньгами, который клиентка держит перед моими глазами, осталась открытой. Наталья обнаруживает, что молния заела купюру, освобождает ее и застегивает кошелек. Если бы можно было так же легко открывать свою душу и заботиться о ней!

> Признательность большинства людей порождена скрытым желанием добиться еще больших благодеяний.
>
> *Франсуа Ларошфуко*

Роберт переживает разрыв с женщиной, с которой пытался создать семью. Пробный период терапии затянулся на два месяца. Сегодня под утро Роберту приснился сон.

Я в вашей квартире, но она светлей – больше и с большими окнами. Возникает тяжелое чувство, что отца никогда не было со мной, когда мне было очень нужно. Понимаю, что это сон, становится легче. Я с вами в торговом центре, заходим в китайский ресторан. За столиком сидит мой знакомый с Марком. Я здороваюсь со знакомыми и объясняю вам, что Марк сейчас тренер китайской футбольной команды. Мы переходим через дорогу. Похоже на Гурзуф моего детства, где я был счастлив с отцом. Вы идете на автобус, который едет в гору, а я спускаюсь к морю. Вы прощаетесь до субботы, я говорю, что забыл записаться. Вы добродушно смеетесь и уходите. Я любуюсь обшарпанным американским авто 30-х годов. За рулем белый человек, вместо левого руля – правый, вроде в Китае таких нет – в Японии?

Роберт: «Такой сюр». Задело, что он вниз, а я вверх. Обидно, что продолжается работа вразрез с моим направлением. Мои книги остались у его женщины, надо бы забрать, попробовать поработать с ними. Больно переживать мою критику. Он в ходе терапии стал различать критику своих поступков и себя. Отец не хвалил и не критиковал его – игнорировал. Мать заражала своей тревогой: у него ничего не получится, из него ничего не выйдет. Легче было заниматься спортом и мечтать, чем работать над собой. Он согласен на следующей сессии подвести итоги пробного периода.

Роберту завидно, что у друзей свадьбы, дети. Но они лишь создают видимость благополучных семей. Только его брат и пара друзей довольны своими семьями. У него так не получится. Роберт упрекает меня, что я своей позицией влияю на него. Требую первенства души в ущерб самолюбию и телесным удовольствиям. Заставляю заменить эгоизм партнерством, настаиваю на создании семьи.

Я на пляже вместе с тремя товарищами. Берем напрокат лежаки. Появляетесь вы с отчимом, с которым я жил 10 лет. Мы решаем, что вас обоих надо убить, так как вы ограничиваете нашу свободу. Они держат вас, а я разбиваю вам голову железной трубой, потом мы делаем то же с отчимом. Избавляемся от трупов без следов. Чувствую радость освобождения, чувство вины за убийство и грусти – потерял этих людей. Переживаю, что не смогу никогда освободиться от этих мыслей, придется жить с этим всю жизнь и скрывать от людей. Боюсь тюрьмы. Буду говорить, что меня подстрекали. Ругаю себя: не надо было никого слушать. Товарищи зовут играть в карты, я не люблю этого, мне это скучно. Они не разделяют моих чувств, что это последний вечер, нам придется возвращаться назад, лучше было бы напоследок погулять. Иду гулять один, мысленно разговаривая с вами, как на сессии. Вы говорите, что я понял, как входить в эту медитацию, тут всегда можно будет меня найти. Меня поражает, что вы не злитесь на меня за убийство, мы даже не обсуждаем этого. Вечер, женщины, выходим из ресторана или кино. Находим щенков, они доверчиво идут к вам, это удивительно.

С отчимом Роберт давно не общается. У них были хорошие отношения. Отчим ассоциируется со мной. Роберту уже снилось, что он убивает отчима, но убивает пулями, не так жестоко и не в тактильном контакте. У матери страх тактильного контакта с мужчиной, с сыном этого нет. Мать – подстрекатель. Она сохранила с отчимом дружеские отношения. Она редко интересуется психотерапией, считает ее полезной для него, чтобы он не спился. Но в ходе терапии у них ухудшились отношения. Он

теперь хочет доверчивых отношений.

Полина с 8 лет слышала, что родители за шкафом занимаются сексом. Она боялась, что они поймут, что она знает. Она после школы наводила порядок в комнате, застилала постель родителей. Она находила презервативы под периной. Ей было неприятно это. С 11 до 14 лет она регулярно мастурбировала, потом нерегулярно до 17 лет, когда начала половую жизнь. В 20 лет, уже после рождения ребенка, она несколько раз испытала половое влечение к отцу.

Полина усаживается в кресло со словами: «Сегодня мы спали вместе» и рассказывает сон.

Вы ведете меня в новое для меня место. Мы пара. Идем вдоль реки. Ласковое теплое дуновение воздуха. Мы попадаем на баржу, часть из пассажиров раздетые и естественные, расслабленные, как хиппи, приятные. Среди них есть знакомые, в том числе мой друг сердечный, Давид, с которым я общалась, когда жила в Германии. Вы похожи на его отца-еврея лицом. Он хипповал и пил в молодости. Я такая же, как эти хиппи. Все сидят парами и группками. Мы тоже сидим парой, я склонила голову вам на плечо. Посмотрела на вас, и вы ответили приятной улыбкой. У меня сексуальное желание, и я думаю: как все просто и прекрасно. Я с удивлением подумала: оно все рядом, кругом. Все может быть проще. Я без вас на полянке, остаюсь такой же просветленной. Я лежу топлес, на меня обратил внимание Давид, непонятно, узнал ли он меня. Я собираюсь надеть бюстгальтер, наверх – кофточку, встану и пойду.

В следующем сне проявляется эдипов конфликт.

Во сне был мужчина 40–60 лет, похожий на вас. Я пришла к вам с суетливым любовником моего возраста. Вас нет, потом вы входите с солидным мужчиной и просите моего разрешения на его участие. Предлагаете заниматься с карточками, я соглашаюсь. Появляются подружки, я прошу их часок подождать меня. Я ложусь на диван, входите вы, раздеваетесь и ложитесь рядом. Я подлезла под вас, вы залезли сверху с виноватой улыбкой. Потом я заснула, проснулась, рядом лежит ваша жена и молча зло смотрит на меня. Я быстро одеваюсь и выхожу. Подружки спрашивают, почему я так долго. Они явно знают, чем я занималась два с половиной часа, и хвалят, что я выспалась.

Полина мстит сопернице.

Пришла к вам на какую-то вечеринку. У вас в кабинете двое мужчин. Вы предлагаете мне сделать себе на кухне чай. Обращаетесь ко мне на ты. На кухне много чашек, чай, сахар, печенье. Я прихожу к вам и предлагаю сделать чай. Спрашиваю,

какой чай, покрепче, послабее, сколько сахару. Вы просите принести, там видно будет. Я приношу чай. Становится поздно, вы предлагаете мне остаться ночевать. Ваша жена показывает мне кушетку, дает постельное белье, дает грубое серое покрывало вроде деревенского, я забираюсь под него. Решаю съесть гигантский оранжевый плод вроде папайи. Он истекает соком, безумно вкусный, сладкий. Я ставлю им большое ярко-желтое пятно на покрывале. Мне стало неловко: уделала чужое покрывало. Я успокаиваю себя, что выведу пятно и принесу покрывало.

Полина привлекает отцовскую фигуру для отделения от материнской.

У меня день рождения, я выхожу на Таганке, хотя особняки выглядят иначе. Звоню маме, она оказывается рядом, мы встречаемся, болтаем. Входим в вашу квартиру, хотя она не похожа ни на вашу, ни на мою квартиру. Усаживаемся на кухне, соединенной с прихожей. Видим, что вы прилегли в спальне с женой. Вы приходите к нам, начинаете общаться. Я боюсь, что вы будете ругаться: без записи, да еще с мамой. Она резко обрывает вас, ей не нравится, что вы копаетесь в чем-то, что-то цепляете, напоминаете ее мать. Вы глубокомысленно повторяете ее слова, как бы делая глобальный вывод. Я переживаю, что это сессия, к тому же незапланированная, за это надо платить. Оказываюсь с папой в магазине, он покупает мне мои любимые творог и сыр, как обычно.

Таганка – мой район. Полина с мамой разговаривают в основном на кухне. Папа покупает ей на деревенском рынке молочные продукты и яйца. Квартира во сне расположением напоминает квартиру родителей в Чехове. Мама недовольна, что дочь попала под чужое влияние. В треугольнике с мамой и мной я помогаю разобраться в пользу Полины.

У Юры от инсульта умирает отец, который в детстве давал ему подзатыльники «за тупость». За отцом несколько лет ухаживает мать, она врач, в детстве порола сына за непослушание – выбивала дурь из головы. Дедушка учил его технике, уму-разуму, проявлял доброту. Юра попытался начать терапию несколько лет назад, но быстро прекратил. Он занимается борьбой, посещает драматическую студию, недавно начал ходить на вокал. Через несколько месяцев второй попытки индивидуальной и групповой терапии ему приснился сон.

Я у вас, мне спокойно, потому что нет Дика. Я сказал вам что-то нейтральное, а вы говорите от моего имени: «Лучше бы он совсем умер». Я думаю, что собака чует скрытые чувства. Но мне противно желать кому-то смерти, зачем мне это. Такой

отвратительный процесс. Заходит Дик, у меня ёкает внутри от страха, вдруг он что-то во мне учует. У него вислые уши и игривые глаза, он сразу идет ко мне. Я кладу ему руку в пасть и вожу его голову в разные стороны. Вы заходите и предупреждаете, чтобы я был осторожен. Странно, что вы говорите так невпопад. Затем вы, как дед и одновременно отец, идете со мной в больницу. Мы разбираем какую-то книгу, вы расширяете мой мир. Говорят о риске онкологии. Вы говорите, что может быть тяжелая ситуация. Мне могут понадобиться ваши глаза – вот они, ваши уши – вот они. Ваши глаза и уши – не продукт разума, глаза как зеркало души. Мы сможем общаться, как добрая собака с доброй собакой. Вы спросили меня, есть ли у меня проблемы с простатой, это ведь серьезно. Я ответил, что есть.

Вместо субботней группы Юра очень хорошо провел время на даче друга. Там была молоденькая собачка с вислыми ушами, очень добрая. Она играла с ним, аккуратно прикусывала ему руку. Со «злой собакой» он ведет себя еще злее. В первом заходе он заставлял себя ходить ко мне и постоянно злился на меня.

Второй заход был после того, как я помог его сестре, и из злой собаки превратился для него в добрую, из отца – в деда. Негативный перенос сейчас превратился в позитивный. Он научился замечать, когда он приписывает мне свои злые чувства – это проекция. Он сейчас ходит ко мне, как больной к врачу, голодный к кормильцу, как в аптеку за витаминами. Он не доверяет организму. Пусть он будет нуждаться в его заботе. Это мамина позиция, он отождествляется с ней. Он интимно общался только с ближайшим кругом, это было как расширение его «Я». Я обратил его внимание на его красивый баритон, пересказал ему рассказ «Горло Шаляпина» Ираклия Андронникова. Он теперь чувствует себя голосом человечества, это новое чувство. Я учу его, расширяю его сознание и чувства.

Я показываю клиенту «Мизантропа»[6] Брейгеля – скрюченного человечка в прозрачной сфере.

Юра: «Почему мизантроп?»

Я: «Потому что люди грязные, а он чистый, как, наверное, его мама-чистюля».

Юра: «Рядом мудрый старец. Это Вы? Тоже закрытый, в капюшоне. У меня была идентификация с агрессором, лечащим себя больным и практичным умником, а теперь есть идентификация с идеалом, добрым и умным. Когда я не принимаю что-то в себе, я проецирую это на другого. Пускай зло сдохнет вместе со своим носителем».

Я: «И таким безопасным способом, на дистанции отождествляетесь со своим злом. Проективная идентификация.

Она впервые появилась в сегодняшнем сне. Вы поместили свое зло в меня сначала как в злого отца, потом как в доброго деда, Это могло расщепить меня. Но я не расщепился, стал гибридом папы и деда. Во мне добро и зло уживаются».

В борьбе Юра в обнимку с противником, это дружеская возня. В партере – по-собачьи, это что-то гомосексуальное. Зачем он ходит на группу? Он учится на группе откровенным разговорам о том, что сейчас трогает участников. Он ходит ко мне для решения текущих проблем. Я помогаю ему анализировать сны как интересный материал для его работы с собой. Разбираю для него произведения, помогающие понимать людей.

Юра ожидал, что я буду обогащать его своим материалом. Он не представлял, что его материал может быть мне интересен для собственного развития. Он ходит в театральную студию, чтобы обогащать свои маски. А на группе я заставляю сбрасывать маски. Хорошо бы вместо этого слушать дедушкины сказки и играть в добрых собак. Через некоторое время Юра позволил себе, наконец, влюбиться. И началась совсем другая история.

Мне снился Фрейд. Что бы это значило?

Станислав Ежи Лец

Практикум

Чудотворец

Сыграйте с коллегой в ролевую игру. Клиент: «Доктор, вы волшебник, – может быть, вы действуете какими-то лучами?» Реакции Консультанта: приятно, чувствую, будто меня поставили на пьедестал и мне уже страшно сделать что-то не то, неловкость, смущение, радость. Фантазии о том, что стоит за словами Клиента: ощущение собственной слабости, неверие в себя, желание освободиться от ответственности. Вариант ответа Консультанта: «Я рада, что мне удалось вам помочь, но меня беспокоит то, что вы не видите своего вклада. Как вам кажется, что вам мешает?» Поменяйтесь ролями и затем поделитесь впечатлениями.

Дипломированный специалист, великий и ужасный

Вспомните с коллегой, когда вы попадали в одну из следующих позиций.

• Я много трудился, чтобы стать специалистом, и вы должны проявлять уважение ко мне и моим знаниям.

• Я всезнающий и всемогущий.

• Я могу читать ваши мысли и предвидеть будущее.

• Вы не сможете меня «достать».

• Вы только клиент, а не часть моей жизни.

• Вы можете стать таким совершенным, как я, если будете слушаться меня.

Ролевые отождествления

Вспомните ваши отношения с различными людьми в течение нескольких последних дней. Не играли ли вы какую-либо из трех драматических ролей – Жертвы, Преследователя, Спасителя? Менялась ли ваша роль при смене обстоятельств? Играли ли вы одну роль чаще, чем остальные? Не напоминают ли ваши роли персонажей ваших любимых книг, сказок, притч и т. п.?

Личина

Составьте список вашей любимой одежды, драгоценностей или другого имущества, которым вы владеете. Выберите тот предмет из списка, который, как вам кажется, представляет вас наиболее полно, символизирует вашу сущность. Выберите что-либо, что вы носите или надеваете самое продолжительное время. Обходитесь без этого предмета в течение недели и заметьте свою реакцию на его отсутствие. Дайте этот предмет взаймы вашему другу. Как вы себя чувствуете, когда кто-то пользуется вашим

любимым предметом?

Резиновая лента

Вспомните последнее стрессовое событие, которое плохо закончилось для вас. Какие неприятные чувства вы испытали тогда? Теперь припомните подобный случай в прошлом году, – какие чувства были у вас тогда? А 5 лет назад? В юности? В детстве? Первый раз в жизни? Сколько вам было тогда? Кто присутствовал еще? Что происходило?

Сейчас вы обнаружили начало резиновой ленты, которая каждый раз рефлекторно отбрасывает вас в инфантильную позицию. Что общего между последними и первыми состояниями? Если в последней ситуации участвовал какой-то человек, какое лицо из прошлого вы надевали на него? Теперь вы можете выбирать: действовать рефлекторно или отсоединить резиновую ленту.

Обнаружение контрпереносных чувств

Ответьте себе на следующее вопросы.

• Почему я именно так ответил на ту реплику клиента? Чем это было вызвано?

• На что я реагировал, когда сказал это?

• Что я старался поведать клиенту? Зачем я задал тот вопрос?

• Действительно ли я задал его в целях, как-то связанных с помощью клиенту?

• Не было ли это простым любопытством?

• Не превратился ли я на самом деле в судью, когда задавал тот вопрос?

• Почему мне в тот момент понадобилось давать совет?

• Не из-за того ли ощущения, что клиентка уверена в моем знании ответов на все вопросы? И не отвечал ли я ей как всезнайка?

• Почему такая сильная эмоциональная сопричастность возникла у меня именно с этим клиентом, которому так не хватает любви и ощущения безопасности?

• Не может ли это главным образом объясняться тем, что и я все еще испытываю ощущение, будто меня не любят и не могут любить?

• Почему я хотел (или почему не хотел), чтобы родители, жена или муж этого клиента тоже пришли на консультацию?

• Не потому ли, что я чрезмерно отождествляю себя с клиентом и заранее отвергаю его супругу или родителей?

• Почему во время первой беседы я так много говорил сам, вместо того чтобы дать клиенту рассказать о себе?

• Не объяснялось ли это убеждением, что я должен произвести на клиента впечатление своими познаниями, чтобы он пришел ко мне еще раз?

• Почему меня так расстраивает, когда клиент не приходит на сессию?

• Возможно, в действительности я не ощущаю безопасности и уверенности в моей профпригодности?

• Почему я так неохотно «отпускаю» клиента, когда консультации доходят до вполне благополучного завершения или когда понимаю, что клиента нужно направить к другому специалисту?

• Не использую ли я клиента в своих целях и не позволяю ли ему использовать меня?

Ловушки контрпереноса

Проверьте себя: не попадаете ли вы в подобные ситуации.

• Не разрешив конфликт в отношениях со своей матерью, консультант придает слишком большое значение этому аспекту в динамике клиента, так что тот тоже начинает переоценивать его.

• Не проработав свою агрессию по отношению к своему отцу, консультант анализирует конфликт клиента с отцом, гневно критикуя отца клиента.

• Консультант, нуждающийся в восхищении, множеством неосознанных намеков заставляет клиента избегать недружелюбных чувств, чтобы не потерять консультанта.

• Обидевшись на клиента, консультант мстит ему, искренне считая, что применяет терапевтическую конфронтацию.

• Консультант настойчиво требует от клиента самостоятельности, посылая ему таким образом противоречивые сигналы.

• Консультант с непроработанной тревогой по поводу зависимых отношений незаметно подстрекает клиента к слишком быстрому завершению терапии.

• Считая себя незаслуженно обиженным судьбой, консультант реагирует на жалобы клиента готовностью стать для него ангелом-хранителем, испытывая чувство вины за плохое состояние клиента.

Анализ контрпереноса

В роли Консультанта молча выслушайте рассказ коллеги в роли Клиента о проблеме, внимательно отслеживая собственные переживания, которые возникают по ходу рассказа. Сообщите о них Клиенту, который молча старается понять, что из услышанного отражает его переживания, а что не соответствует

им. Затем обсудите:

1) когда Клиент выступал для Консультанта как Значимый Другой из прошлого или когда Консультант увидел в Клиенте себя, столкнувшегося с той же проблемой (невротический контрперенос);

2) когда Консультант чувствовал то, что бессознательно переживал Клиент (согласующийся контрперенос);

3) когда Консультант улавливал чувства партнеров Клиента по взаимодействию (дополнительный контрперенос).

Поменяйтесь ролями и затем поделитесь впечатлениями.

Положительный контрперенос

Постарайтесь вспомнить, когда вы:

• чувствовали, что это ваш «лучший» клиент;

• считали, что особенно хорошо понимаете его;

• проявляли неоправданный оптимизм в отношении результатов работы с клиентом;

• засыпали клиента интерпретациями и советами;

• проявляли чрезмерную эмоциональность по поводу неприятностей клиента;

• избегали конфронтации с клиентом, воспринимая его очень ранимым и обидчивым;

• начинали «дружить» с клиентом против его обидчиков;

• затягивали сессии с клиентом;

• курили с клиентом или пили с ним кофе;

• делились интимными подробностями своей жизни;

• после сессии мысленно разговаривали с клиентом, придумывая оптимальные ответы;

• долго разговаривали по телефону с клиентом, когда тот звонил;

• много думали о клиенте, часто рассказывали о его достоинствах и успехе своей работы с ним;

• помогали клиенту вне рабочего договора (устройством на работу, госпитализацией кого-то из родственников клиента и т. п.).

Отрицательный контрперенос

Вспомните случаи, когда вы:

• чувствовали, что это ваш «худший» клиент;

• держались властно и холодно, ставили себя в пример;

• раздражались на клиента без видимых причин;

• злились на «неблагодарность» клиента;

• опаздывали на сессии, отменяли их или забывали о них:

• радовались, когда клиент предупреждал о пропуске или

переносе сессии;

• отказывались от встречи, ссылаясь на занятость;

• на сессии дремали, погружались в собственные мысли или уделяли клиенту меньше внимания, чем могли бы;

• думали о том, как вы уже устали, и скорей бы сессия закончилась;

• испытывали облегчение после завершения сессии;

• постоянно не замечали или недооценивали глубину чувств клиента;

• забывали содержание предыдущей сессии, путали биографические факты;

• постоянно отзеркаливали или интерпретировали с излишней поспешностью и невпопад;

• не ощущали в себе никакого эмоционального отклика, когда клиент расстраивался;

• драматизировали свои высказывания, часто безжалостно расстраивали клиента;

• давали трудные и унизительные домашние задания;

• критиковали клиента, спорили с ним или в ответ его критику обвиняли его самого;

• жаловались коллегам на трудности в терапии, на силу сопротивления клиента или высмеивали незначительность его проблем;

• искали повода завершить работу раньше запланированного срока.

> Для успеха в жизни умение обращаться с людьми гораздо важнее обладания талантом.
>
> *Джон Леббок*

Самоотчеты студентов

Я работаю начальником транспортного цеха в большой компании. Зная мое увлечение психологией, генеральный директор попросила меня побеседовать с одним человеком. Это оказался отсидевший 10 лет громила – Валуев отдыхает! – который сказал, что много читал на зоне и понял, что живет не свою жизнь. Я услышал крик души, очень выразительный, с нотой большого страдания и горечи разочарования. Я решил выслушать его исповедь, начал делать пометки, отмечая все фрагменты видимых мною его проблем и неожиданно для себя формулировать задачи прямо во время его рассказа. Во мне самом начало что-то происходить, как будто «я не один у себя дома». Я слушаю человека и одновременно во мне кто-то следит за моими состояниями и сообщает мне, когда я слежу за

состояниями клиента.

Все происходило так, как будто я знал, что я делаю. Мой опыт самоанализа, которым я давно занимаюсь, стал моим путеводителем и помощником в следовании нехожеными тропами души этого человека. Я попросил его записывать сновидения, чтобы исследовать его бессознательное. Он проявил особый интерес к этой задаче. Наш терапевтический альянс сложился сам собою: он мне – свои ненормальности, обращаемые в мой опыт познания о них, а я ему знания о них. Равноценно! И совершенно бескорыстно. Нас обоих это устраивает. Наша работа длится по сей день. Главное, ему это здорово помогает и его окружению в том числе.

Я с самого начала использовал технику свободных ассоциаций и интерпретаций. И через его бессознательное мне удалось отчасти проанализировать его проблемы и индивидуальные особенности, а ему тем временем удалось избавиться от ненужных проекций, которые осложняли его жизнь. В общем, мы многое прошли за эти годы взаимовыгодного сотрудничества, которое произошло из игры в психотерапевта. Меня эта игра направила в институт психоанализа, т. к. чувство ответственности – уже за него – потребовало дополнения знаний, умений и навыков.

* * *

Я осознала, что наши отношения с клиентом построены не на равных, а по вертикали. И я на очередной консультации смогла с ним (это молодой человек 27 лет) об этом поговорить и сказать, что мы партнеры. Я поняла, что часто играю роль родителя и его отношение ко мне – как к родителю. Теперь я буду это отслеживать. И еще: в работе с этим клиентом поймала себя на том, что испытываю что-то похожее на легкое эротическое волнение, и скорее всего, это и с моей стороны, и со сторон клиента. Осознание этого позволило уже на следующей консультации освободиться от такого ощущения, и мне кажется, что клиент тоже стал по-другому ощущать себя. А мне стало свободнее и легче работать с ним.

И вообще, я теперь четче и внимательнее слежу за своими возникающими ощущениями и чувствами. Я свободнее и увереннее чувствую себя, когда говорю со своим клиентом о сексуальных вопросах. Хотя понимаю, что я еще не до конца освободилась от внутреннего глубоко скрытого ощущения неловкости, я его просто преодолеваю усилием воли и сознанием

необходимости говорить о сексе. Надеюсь, со временем избавлюсь от этой непонятной неловкости.

* * *

Моя проблема – «бесконечно плачущая клиентка». Она всеми правдами и неправдами вынуждает меня оказать ей поддержку. Если слезы и стенания не помогают, в запасе есть сердечный приступ. Тут я ругаюсь и сдаюсь. У меня, конечно, есть сомнения относительно истинности приступа… Ну а вдруг я ошибаюсь, в жизни все может быть. После получения поддержки она расцветает на глазах, рассыпается в благодарностях и уходит довольная. Я начинаю на себя злиться за то, что знала же все, но «купилась», не доверилась своей интуиции. Но это еще полбеды. Беда в том, что в следующий раз я поступлю так же.

В общем, есть что-то общее с нашей Н. Я увидела на занятиях похожую ситуацию и воочию сама убедилась, что клиент «выжил», смог сам найти в себе ресурс и использовать его. Чувствовала гордость Н. за себя. Увидела варианты, как и когда можно давать поддержку, как она должна работать. Сравнила с работой своей поддержки, которая гарантировала мне на 100 % однотипное поведение клиентки.

Я уже не раз сталкивалась с тем, что моя жизненная позиция более зрелая, чем терапевтическая. В жизни я доверяю и своим ощущениям, и чувствам. Есть внутреннее знание ситуации, внутренние критерии оценки ее, есть интуиция, в конце концов. Все это сильно «упрощает» жизнь. В терапевтической позиции у меня нет ничего «своего». Все какое-то рваное, нахватанное из разных мест, не пережитое. Мало «внутреннего», много «наносного». У меня такое ощущение, что в терапии нет меня, а есть некий придуманный мной образ. Я себе не позволяю быть собой в терапии.

Мне очень запали ваши слова: «Я интуитивный терапевт. Сначала сделаю, потом понимаю, почему». Я за этим услышала: «Я хочу и могу быть собой». А у меня ведь самые лучшие решения – интуитивные. Но говорю я об этом в первый раз, даже себе я в этом не хотела признаваться. Кажется, вы натолкнули меня на самую главную мою проблему – возвращение к себе. Ну что ж, будет день, и будет пища.

Врачу-психиатру: Не нафрейди!

Георгий Фрумкер

Преподавание

Зажигание факелов

Ученик – это не сосуд, который нужно наполнить, а факел, который нужно зажечь.

Сократ

Плутарх к афоризму Сократа добавил: «А зажечь факел может лишь тот, кто сам горит». Иногда студентам хочется или прикурить от моего факела, или потушить его, обозвав окурком.

«Геннадий Владимирович! Я долго думал, писать мне это письмо или нет, но все же решил писать. Мне не дает покоя наша вчерашняя работа. У меня накопилось много негатива, и я хочу его выразить. Вы скажете, что это сопротивление.

Когда Вы говорите, что чувствуете нашу группу, находитесь с ней „здесь и сейчас“, лично я этого не чувствую. Я еще раз повторю, как уже говорил на занятии, что групповую терапию вижу в кругу. Также в кругу я вижу и терапевта, который сидит вместе со всеми. Когда Вы отгораживаетесь от нас столом, садитесь на свое преподавательское место – а для Вас это очень характерно, – я не чувствую Вашего присутствия „здесь и сейчас“. Оттуда Вы только по-у-ча-е-те. Мы это только проговариваем, а не проживаем. Это первое.

Второе. Можно ли было как-то ускорить Ваш процесс отражения ситуации? Или на это ну просто необходимо было убить все оставшееся время? Мне кажется, он получился очень затянутым.

Третье. На транзактном анализе и на психодраме мы говорили о внутреннем ребенке и о спонтанности соответственно. То есть о таком внутреннем кладе жизненной энергии и силы. Опять же, это просто Ваши слова. Нудным монотонным голосом увещевать группу, о спонтанности, об энергии, о психодраматических находках, да еще смотреть на нас грустным потухшим взглядом – сплошная неконгруэнтность. На групп-анализе Вы сказали, что ведете себя так, потому что этого требует подход, также Вы сказали на других занятиях будете вести себя по-другому. Но все одно и то же. Вы не заражаете группу. Простите, что сравниваю Вас с другими преподавателями.

Также я вчера задумался, почему люди не ходят на Ваши занятия, и Вам даже пришлось напомнить об этом старосте. На

другие же ходят. Те же самые люди.

Прошу не выносить на общее обсуждение, а ответить письмом, если посчитаете нужным.

С уважением, Аркадий. 05.10.2005.

Институт Психоанализа, 145 группа».

«Большое спасибо за откровенность, Аркадий. Отвечу по пунктам, раз уж вы предпочли такую форму.

Первое. Как только на занятии вы предложите мне сесть в круг, я с удовольствием это сделаю.

Второе. Как только на занятии вы предложите что-то более интересное, чем мой затянувшийся монолог, я с удовольствием приму ваше предложение.

Третье. На последнем занятии я не был довольным, но не был потухшим. Как и вы, не так ли?

Ваше открытое недовольство вызывает у меня больше уважения, чем голосование ногами отсутствующих людей.

Ваш Геннадий Владимирович».

«Спасибо, что ответили, Геннадий Владимирович!

Я понял, что надо быть аутентичным, руководствоваться чувствами и выражать свои желания о работе в группе.

С уважением, Аркадий».

Такая реакция на мою попытку перейти к интерактивному обучению, для которого я подготовил ряд учебников-самоучителей, в первые годы типична. На семинарах вместо анализа выполненных дома тестов и упражнений из учебника по сегодняшней теме одни студенты забрасывают меня вопросами, другие критикуют непривычную форму преподавания.

Решаю на первом часе просто проводить ликбез по сегодняшней теме, затем перед группой моделировать терапевтические ситуации в паре с добровольцем, меняясь ролями. Во время парного упражнения перед группой студент в роли клиента рассказывает реальную историю, как он в 12 лет подрался с отцом-алкоголиком, вступившись за мать. Отец тогда оставил семью, и они с сыном больше 20 лет не общались – до самой его смерти, когда сыну позвонили из больницы, чтобы он забрал труп одинокого старика. Ему стало жалко отца, он его простил и сожалеет, что не успел сделать это при его жизни. Тогда он бы жил с чувством, что у него есть отец, и они нужны друг другу. Наверное, они оба стали бы лучше.

Нас сменяет пара студентов, я сижу в роли супервизора. Затем все разбиваются на тройки: Клиент – Консультант –

Супервизор и выполняют упражнения по теме из моего учебника. В конце занятия каждый по кругу отвечает на три вопроса: что понравилось в своей работе, что не понравилось и как можно было бы лучше. Нередко такой разбор полетов превращается в критику моей работы, а иногда групповое сопротивление возникает с самого начала.

28.12.11. Первое занятие с группой психологического консультирования, программа проф. переподготовки – что-то вроде курсов усовершенствования психологов. Группа занимается с октября, два дня в неделю. Из практических занятий было 30 часов психодрамы. Пришло 9 человек из 20. Это неработающие гуманитарии, кроме старосты группы никто не уверен, что будет психологом.

Первое занятие – по экзистенциальной групповой терапии. Студенты незнакомы с направлениями психотерапии, не знают про Ялома и про мой учебник по групповой терапии, хотя я просил в учебной части сказать старосте о нем. Первое упражнение посвящено своему имени. Студентка Инна, севшая слева от меня, т. е. первая в кругу, рассказывает, что ее отца тоже зовут Геннадием, она долго не брала фамилию мужа и часто угрожает ему вернуть себе девичью (т. е. фамилию отца). Прозвища приводят ее в бешенство. Она обращается только ко мне, я прошу ее говорить группе и в конце поделиться испытываемыми сейчас чувствами.

Инна говорит о том, как приятно ей чувствовать мое внимание, следующая студентка начинает переговариваться с соседкой. Остальные тоже разговаривают между собой. Я спрашиваю, о чем. Они обсуждают, кто будет следующим, поскольку соседка Инны отказывается. Я спрашиваю Инну, что она сейчас чувствует. Она отвечает, что много лет проработала адвокатом и не обижается, когда люди так ведут себя с ней. На это Яна, неформальный лидер группы, напоминает ей, что Инна сама вела себя так на психодраме.

Я поясняю разницу между учебной и терапевтической группой и прошу относиться к тому, что происходит, как к учебной модели, а не выяснять отношения. Яна спрашивает, зачем я устроил этот конфликт, и заявляет, что я талантливый манипулятор, действую по принципу «разделяй и властвуй». Я объясняю, что в экзистенциальной группе сопротивление игнорируется, и предлагаю продолжать занятие. Вспоминаю, что такую проекцию не раз встречал у пограничных пациентов. Надо ожидать, что она начнет раскалывать группу.

Соседка Инны демонстрирует всем свои побелевшие ладони и

выходит из аудитории. Яна отводит несколько человек вглубь зала. Я предлагаю тем, кто не может участвовать в тренинге, получить зачет по реферату, с остальными я готов работать. Староста, молчавший все это время, тихо благодарит меня.

На другой день мне звонит проректор по учебе с просьбой подъехать к ректору за час до моих занятий. К нему пришли 20 человек в слезах, они написали групповое письмо с требованием заменить меня, он пообещал им разобраться со мной.

29.12.11. В кабинете ректора куратор группы упрекает меня за то, что я обидел таких восхитительных девчонок. Она присутствовала на собрании другой своей группы, на котором студентка пожаловалась, что она опоздала, а я сделал замечание – мол, она помешала остальным, на собрании остальные что-то недовольно гудели. Проректор говорит, что студенты, которые вначале плохо относились ко мне, в конце обучения называли гением.

Новый молодой ректор (он же – владелец вуза) просит подчиниться требованию студентов, поскольку они платят деньги. Я предлагаю в другой раз предложить старосте группы обратиться к куратору, а тому – к заведующему кафедрой. Поскольку группа оказалась не готова к учебному тренингу, прошу куратора, чтобы староста сообщил мне, что выбрала группа: лекции, семинары или зачеты «заочникам» по рефератам на основе моего учебника. Если группа не согласится, искать выход с заведующим кафедрой.

Студенты выбирают лекции. Несколько человек, сменяя друг друга, ходят на занятия, просят диктовать помедленнее, слово в слово записывают то, что и так есть в моих учебниках. Из блаженного состояния «науки юношей питают» их пробуждает только телефон – они подолгу отвечают на эсэмэски или выходят с ним поговорить за дверь. Вопросов после лекции у них нет. На экзаменах они читают с листочка то, что списали во время подготовки к ответу из своих или чужих конспектов. Многие мои учебники есть в свободном доступе в Интернете, и студенты, готовясь отвечать, скачивают их, переписывают и потом зачитывают мне мой текст.

Я отказываюсь от традиционных экзаменов. На последнее занятие студенты приносят самоотчеты, по которым получают экзаменационные оценки с учетом их активности и успешности на занятиях. Однако для интерактивных занятий нужна группа больше 10 человек и курс занятий хотя бы 40 часов, а этого в последнее время все меньше. Зато все больше заочников, которые приезжают только на экзаменационную сессию. Как будто

прослушать десяток-другой вебинаров достаточно, чтобы начать практиковать. Зачеты я теперь принимаю по рефератам, чтобы подготовить студентов хотя бы к работе с научной литературой, без чего они не смогут написать диплом.

Памятка для написания реферата

Материал для реферирования ищите на сайтах IPRbooks, DisserCat, на портале PsyJournals.ru и в Академии Гугл, на сайте электронного Журнала практической психологии и психоанализа, закажите оповещения на Gmail. Не используйте учебные, справочные и методические пособия, энциклопедии, популярную литературу и сайты Интернета для непрофессионалов.

Не путайте научное реферирование со школьной контрольной работой, конспектом лекции или раздела учебника, рекламой для клиентов или собственными фантазиями вокруг заявленной темы. Избегайте цитирования, излагайте материал своими словами. Используйте научный стиль изложения, без просторечных выражений и эмоций.

Во Введении обоснуйте ссылками на литературные источники актуальность проблемы, исходя из этого, сформулируйте цель и задачи исследования. Не отвлекайтесь на историю проблемы, общеизвестные положения из учебников, социологические и медицинские сведения. Сосредоточьтесь на последних научных данных по психодинамике, диагностике, психопрофилактике и психотерапии анализируемого расстройства.

Каждое положение в тексте сопровождайте ссылками на первоисточники (не менее 10 научных статей, диссертаций и монографий по теме за последние 15 лет) с указанием номера источника в алфавитном списке литературы и использованных страниц. Включайте в него лишь использованные источники.

Общие выводы должны почти дословно суммировать выводы глав. В Заключении проследите логику исследования, ход выполнения поставленных задач, обоснуйте пользу работы для теории и практики и наметьте пути дальнейших исследований. Объем реферата – не менее 15 страниц.

Ссылки на использованные источники приводите в квадратных скобках. Вначале укажите порядковый номер литературного источника в списке литературы, размещённом в конце работы. Цифра после запятой означает страницу указанного источника. Числа, разделённые точкой с запятой, означают перечисление литературных источников.

Тайные игры в моделировании терапии

На практических занятиях нередко разыгрываются игры,

описанные Эриком Берном, 2019 в его книге «Игры, в которые играют люди». Приведу некоторые из них в модифицированном виде.

«Оранжерея». Некоторые студентки с преувеличенным почтением относятся к тому, что они называют «подлинными чувствами» и преподносят учебной группе как редкий цветок, на который следует смотреть с благоговением. Остальные напускают на себя вид ценителей, и их почтительные высказывания воспринимаются с подобающей случаю серьезностью.

Моя попытка прервать это ток-шоу неуместным вопросом может вызвать настоящее негодование, словно я разбил стекло теплицы, вломился в нее и своим холодным скальпелем изуродовал хрупкие лепестки экзотического растения. Главный критик при этом радуется, что он научился открыто «проявлять враждебность» и «не бояться осознавать свои чувства», поэтому теперь он имеет преимущество перед менее смелыми коллегами.

«Советчик». Студент в роли Консультанта дает коллеге в роли Клиента совет, который тот у него вроде бы просит. Клиент радостно объясняет, почему не сможет им воспользоваться. Консультант покорно выслушивает его и делает следующую попытку. Потом, во время разбора полетов, он признается, что испытывал в это время отчаяние, но боялся показаться бестолковым. А пока что игра продолжается.

В какой-то момент Клиент начинает скучать, а потом и злиться. Наконец, он в гневе посылает этого умника куда подальше, а Консультант оправдывается: «Я ведь только пытался помочь!» Потом он признается, что в этот момент думал что-нибудь вроде: «Мама была права. Не делай добра, не получишь зла».

«Гений». Студентка в роли Клиентки благоговейно слушает каждое слово Консультанта, демонстрирующего сверхчеловеческие способности. От ее уныния и тревоги не остается и следа, она счастлива и безумно благодарна. Консультант теряет бдительность и говорит что-то несуразное. Саркастическое разочарование Клиентки не поддается описанию, как и состояние повергнутого кумира.

«Психоаналитик». Обучающиеся психологи часто играют в эту игру, походя употребляя такие, например, фразы: «Здесь проявляется твоя агрессивность» или «На самом деле ты хотела бы…». При выполнении групповых упражнений такие студенты обычно начинают самоутверждаться, с удовольствием предаваясь взаимной критике.

Студент в роли Клиента просит избавить его от какого-то симптома. Консультант начинает расспрашивать его о все более

ранних травмах, породивших этот симптом. Наконец, Консультант доходит до такого возраста, о котором Клиент ничего не помнит. Консультант откидывается на спинку стула: «Я свое дело сделал! А вы будете болеть, пока не вспомните». У Клиента загораются глаза: им предстоит много интересного.

Учиться

У каждого времени свои неврозы – и каждому времени требуется своя психотерапия.

Виктор Франкл

Одна из причин, почему педагоги соглашаются на мизерную зарплату: они удовлетворяют на своей работе потребности, которые иначе остались бы голодными, и никакими деньгами эти потребности не накормишь. Что же это за потребности? Да, в общем-то, ничего нового.

Я пространно отвечаю на вопросы, задерживаю занятие для удовлетворения потребности покрасоваться и из-за тревоги покинутости – похоже на голод по слиянию, желание присосаться к материнской груди. Соответствует оральной позиции.

Предъявляю необоснованные требования, придираюсь с переживанием удовольствия от возможности препарировать, раскладывать по полочкам с ярлычками и поучать под видом заботы – хорошо усвоенные образцы морального садизма. Анальная позиция.

Самоутверждаюсь в соперничестве за авторитет в учебной группе, как перед женщиной – якобы с учениками у моего комплекса неполноценности больше шансов выиграть, чем в другом месте. Преподаватель нашего вуза открыто пропагандирует дачу взятки экзаменатору телом, его увольняют. Фаллическая позиция.

Закоренелые отличницы плачут из-за четверки, соглашаются на все, лишь бы исправить ее на пять. Часто они по-детски некритично усваивают образ педагога, которому потом неосознанно подражают. Однако такой интроект (воображаемая модель чужой личности) – чужеродное образование, которое мешает голосу собственной интуиции.

В психотерапии участвует несколько моделей отношений терапевта и клиента. Если профессионал ограничивается одной ролью, он начинает вредить клиенту.

• Инфантильная модель: заботиться о несамостоятельных. Альтруист развивает в клиенте эгоизм.

• Медицинская модель: избавить от болезни и способствовать здоровому образу жизни. Целитель сражается с симптомами больного, который пассивно ждет улучшения.

• Педагогическая модель: раскрыть и реализовать способности. Наставник отучает подопечных от неправильного поведения и приучает к правильному.

• Социальная модель: ставить общественное выше личного. Общественник изолирует больного и приспосабливает его к требованиям общества.

• Психологическая модель: повышать самооценку клиента. Ученый изучает на клиенте интересную проблему и демонстрирует его коллегам и ученикам.

• Моральная модель: не нарушать моральные заповеди. Моралист не дает клиенту совершать и прорабатывать ошибки.

• Духовная модель: жить на стороне Добра. Гуру создает группу из готовых обожать его.

15 заповедей консультанта

1. Не эксплуатируйте клиента и не обсуждайте с ним свои профессиональные трудности. Соблюдайте интересы клиента.

2. Не отстраняйтесь и не отвлекайтесь, каким бы скучным ни казался клиент. Не думайте о своих проблемах, как бы они ни были вам интересны. Разделяйте с клиентом ответственность за работу.

3. Не обижайтесь, не проявляйте антипатию к клиенту. Воздерживайтесь от негативных эмоциональных реакций, даже если находитесь в состоянии шока, ярости или чувствуете потребность оправдаться.

4. Разделяйте переживания клиента, не притворяясь, оставаясь самим собой. Будьте образцом человека, который в ладу с собой.

5. Не перебивайте, говорите, когда спросят. Предоставьте инициативу клиенту, если только он не водит вас по кругу. Не пытайтесь руководить клиентом, но и не теряйте контроля за ходом беседы.

6. Не торопите и не углубляйтесь. Темп и уровень работы определяется возможностями клиента. Не будьте чрезмерно настойчивы, но и не плетитесь позади, будьте творческим партнером.

7. Не задавайте вопросов, на которые можно ответить односложно, если хотите получить больше информации.

8. Не домысливайте за клиента, будьте реалистом.

9. Не подбадривайте клиента свысока, не утешайте жалостливо, не морализируйте. Не серьезничайте, используйте юмор. Держитесь на равных, будьте образцом скромности для клиента.

10. Отвечайте на вопросы клиента, касающиеся процедуры

работы, лишь за редким исключением.

11. Не оценивайте и не учите клиента, не умничайте, не перевоспитывайте его и не давайте ему непрошеных советов. Относитесь к клиенту как к сложившейся личности, вживитесь в его систему ценностей и доверьтесь его здравому смыслу.

12. Не навязывайте клиенту своих моральных норм, установок, ценностей и убеждений, даже если его установки аморальны или патологичны, но при этом не притворяйтесь, что вы целиком разделяете его мораль.

13. Не пытайтесь заставить клиента поступить так, как, по вашему мнению, будет для него лучше. Уважайте клиента и его авторитеты, не соперничайте с ними.

14. Не становитесь ни на чью сторону, не защищайте врагов клиента, даже если вы считаете, что они правы. В то же время не подливайте масла в огонь, уверяя клиента в его правоте.

15. Не оставляйте у клиента ощущение растерянности, когда сессия подходит к концу. Однако он должен ощущать азартное чувство незавершенности процесса личностного роста.

Различия хорошего и плохого консультанта *(Немов, 2017)*

Сравниваемые особенности поведения	Хороший консультант	Плохой консультант
Постановка целей консультирования	Пытается помочь клиенту в достижении им самим определенных целей	Пытается навязать клиенту свои собственные цели, игнорируя желание клиента
Стратегия консультирования, проявляемая в рекомендациях, предлагаемых клиенту	Предлагает клиенту разные способы поведения и, если это необходимо, называет клиенту конкретные действия, которые следует совершить	Предлагает клиенту только разные способы поведения, фактически отказываясь давать ему конкретные советы и рекомендации, даже если клиент об этом просит
Восприятие происходящего во время консультации	Понимает и способен принять и признать как правильную любую точку зрения на проблему, практически действовать в соответствии с ней	Ограничен в своем мышлении лишь одной-единственной точкой зрения, не способен понять и признать точки зрения других

Сравниваемые особенности поведения	Хороший консультант	Плохой консультант
Теоретическая психологическая ориентация при толковании исповеди клиента	Понимает, принимает и практически работает внутри разных теорий. Хорошо видит и высоко оценивает потенциальную полезность многих альтернативных психотерапевтических подходов	Может практически работать только внутри одной-единственной теории или одного психотерапевтического подхода. Другие теории и подходы воспринимает как неверные.
Осознание собственных возможностей и ограничений	Осознает собственную ограниченность. Согласен работать под контролем более опытного консультанта. Делится своим опытом с другими консультантами и готов воспользоваться их опытом работы	Действует без осознания ограниченности собственных возможностей. Отказывается работать под контролем других консультантов. Не любит делиться секретами и профессиональным опытом с другими консультантами, не использует в своей работе их опыт
Осознание психологического влияния, оказываемого на клиента, и обратного влияния клиента на консультанта	Осознает, как его собственные действия влияют на клиента и как поведение клиента в свою очередь влияет на него	Не осознает своего влияния на клиента и обратного воздействия клиента на него самого
Ориентация на личность клиента и на его проблему во время проведения исповеди	Следует за чувствами и мыслями клиента, не задает ему лишних вопросов во время исповеди	Уделяет большое внимание вопросам, не имеющим прямого отношения к делу клиента. В свою очередь может игнорировать вопросы, волнующие самого клиента
Ответные реакции на действия клиента и на ситуацию консультирования	В состоянии достаточно гибко реагировать на широкий спектр ситуаций и проблем, возникающих в процессе проведения консультирования	Есть ситуации, для которых консультант не может подобрать адекватную реакцию или же отвечает на них одной и той же однотипной, однообразной, негибкой реакцией
Уважение человеческого достоинства клиента	Честно и с должным уважением относится к клиенту	Не уважает клиента, может разговаривать с ним в оскорбительном тоне
Конфиденциальность консультирования	Сохраняет в тайне все, что касается клиента, его проблемы и личной жизни, и обязательно просит у клиента разрешения, если возникает необходимость сообщить о нем кому-либо какие-нибудь сведени.	Без разрешения клиента обсуждает его проблему и то, что касается лично его, с посторонними людьми

Философ Варя

Варя давно собиралась ко мне, но сопротивлялась чужому контролю. Варя – маленькая полная брюнетка 28 лет. Она окончила философский факультет МГУ и сейчас учится на 3-м курсе нашего института. Три года назад она начала психотерапию и закончила ее полгода назад. Ей поставили диагноз биполярное расстройство, она принимает маленькую таблетку антидепрессанта венлаксора в день. Во время депрессии она худеет с 72 кг до 57, так как сажает себя на жесткую диету: овощи, белки, ничего сладкого, соленого, жареного, жирного. Когда тревога ослабевает, она объедается сервелатом. Он дает чувство дома.

В 17 лет она приехала в Москву из Краснодарского края, где остались ее родители с 16-летним братом. Мама истерически требует денег на покупку новой и новой одежды для него. Она не кормила Варю грудью, так как напилась ледяного молока и заболела ангиной, молоко пропало. Мать заботилась только об ее питании и пятерках, строго контролировала ее. После рождения сына она оставила работу, посвятила себя заботе о детях. Отец пропадал на несколько дней, гулял с друзьями. Варя не могла спать, как и мать. Та отрицала, что страдает, а сама не отходила от окна. Как-то мать увидела из окна возвращающегося отца и упала на батарею, так что был большой синяк. Мать то не могла ходить, то выбегала босиком на мороз, билась в припадке, видела воров в форточке, все ее держали. Варя жалела отца, считая, что мать его мучает. Она не давала ему покупать ей шоколадку – ему тяжело доставались деньги. Сейчас у матери климакс, она ищет у себя болезни и фанатически лечится у бабок. Варя поместила ее в НИИ психиатрии, где проходила практику.

В Москве амбиции Вари столкнулись с обломами. Она стала переедать. Из-за лишнего веса она пошла на психотерапию. Ее первый визит в центр неожиданно стал мастер-классом руководителя. Он публично диагностировал ее и похвалил за отсутствие сопротивления – будет хорошей клиенткой. Она потом старалась. С ней стали работать одновременно две женщины: психотерапевт и клинический психолог, они интеллектуально подавляли ее. Варя стала дружить с полной против худой. Терапия шла под супервизией руководителя центра без ведома Вари. По его рекомендации они предложили выбрать, с кем она будет продолжать терапию. Она выбрала ту, что больше подходила ей по расписанию и которую больше боялась обидеть. Это была худая психолог, которую она вскоре бросила. У другой Варя продолжала выписывать себе лекарства по собственному

выбору. Эта женщина относится к ней как к коллеге.

Ей было бы стыдно консультировать у руководителя центра свою маму – толстую нефункциональную истеричку без высшего образования, не ухаживающую за собой. Руководитель знаком с ее мужем и потом расскажет ему о своем впечатлении. Руководитель помог Варе собрать в Институте питания материал для диплома. Сестра ее мужа – психолог, она попросила в этом центре историю болезни Вари, там не оказалось никакого диагноза. Руководитель центра женат, недавно у него родился ребенок. Ее муж жил у него, спал с его падчерицей. Варя влюблена в этого мужчину. Между прочим, его отчество – Геннадьевич. Мужа она не любит и сохранила фамилию отца в браке. Она душила мужа в своих объятьях, но так ни разу и не испытала с ним оргазма. Очень хочется уйти от него.

На ночь муж одевается и затыкает уши берушами. Так же, как она защищается от секса лишним весом. Два раза в месяц, во время овуляции, они пытаются зачать. Она хочет девочку, хочет родить себя сама. Муж худой, ждет, что она его прокормит. Год назад она оставила работу – решила учиться. Месяц назад муж потерял работу (улыбается). Муж несколько лет был в терапии у мужчины, потом предпочел тратить деньги на семью. В терапии муж понял, что относится к начальнику, как к отцу. Муж очень умный, окончил мехмат МГУ, работу нашел в семейной фирме, наивно ожидая больших заработков. У мужа мама такая же истеричка, как у нее, только еще умнее и хитрее.

Всю неделю Варя мысленно была в диалоге со мной, запустила дела, плохо водила машину, забыла принимать таблетки, у нее развился синдром отмены – закрываются глаза. Наверное, не хотят видеть реальность. Со страху она много и быстро ест, не может остановиться, пугается еще сильнее и запихивает все больше в себя. Варя считала, что циклы переедания у нее с 17 лет – нет, с 12. Ее семью объединял только обеденный стол. Вчера нарезанный сервелат вызвал у нее отвращение. Первое ограничение в период диеты – колбаса. И это первый продукт, который она вводит в себя, когда пускается в обжорство.

Мать влезала в ее интимную жизнь. Если Варя не возвращалась с прогулки в 21:00, мать злобно шла ее искать. В 13–14 лет Варя встречалась с соседским мальчиком. Мать подкралась к ним, когда они целовались в подъезде, отвесила ей подзатыльник, обозвала скотиной и утащила за руку. Мать часто била ее тапком по попе. В 16 лет на курорте Варя занималась с парнем петтингом в своем номере. Мама, видимо, подслушивала и ворвалась в самый интересный момент. Потом три дня не

выпускала дочь из номера, говорила, что видела ее парня с другой девочкой. Довела Варю до истерики. Потом оказалось, что она обманула дочь.

После прошлой сессии она столкнулась с женщиной в себе, когда у них были с мужем оральные ласки. В 5 лет на нее охотилась вся семья: «Варвара, не тяни ногу» – она мастурбировала, сжимая бедра. Ей трудно раздвинуть ноги из-за страха проникновения. Когда муж вошел в нее пальцем, она испугалась. Призналась ему в удовольствии, а он прекратил. Перед тем, как предложить ей секс, он надел футболку и заправил ее в трусы. Они с мужем попробовали одно упражнение из «Нашего секса» и поссорились. Во время секса на Варю нападает страх инцеста, ей становится стыдно.

Она никому не рассказывала. В 14 лет она с родителями гостила в Анапе в небольшой квартире у маминой сестры. Под утро она забралась в постель к папе, легла к стенке, он стал приставать к ней сзади, приняв за жену. Она замерла от ужаса. У нее эротический перенос на меня.

«Во сне я спешила к вам в очень короткой белой рубашке. Увидела себя в зеркале и сказала: „Варвара, ты не можешь ходить в таком – у тебя толстые ноги“. Я бегу к вам и сталкиваюсь с мужчиной, который не уважает меня, у него коробка с деньгами. Он сбивает меня, я падаю в пыль, требую 10 000 рублей, собираюсь потратить их на психотерапию. Хотя что он может дать – неудачник, нищий. Я беру у него 500 рублей, чтобы отдать платье в химчистку».

Варе снилось много снов.

«В классе взрослые ученики, я тоже взрослая. Я раздаю по 4 кочана брюссельской капусты. У меня остается 25–30 головок (наш с мужем возраст). Появляется Путин. Я не испытываю к нему симпатии как к воплощению власти, но он сильный мужчина. Он принес много фундука, среди них один экзотический орех». Она говорит: «Как я люблю эти орехи», берет уникальный орех, колет его руками и с наслаждением съедает, остальные отдает.

У нее в семье родители и она с братом – четверо. Капуста – плод, ребенок. Ребенка находят в капусте. Путин – крепкий орешек.

– Моника Левински хочет отгрызть у президента?

– Да, Клара у Карла украла кларнет.

Я улыбнулся, как ее дед. Его прислали к ней с диабетом и болями в ноге. Эндокринолог не заметил язвы. Она ждала, пока хирург, которого ей рекомендовали, вернется из отпуска. Потеряла время, и ногу пришлось ампутировать. У деда была

жуткая депрессия, он не ел, его приходилось кормить. Она не смогла спасти его ногу.

– Не тяни ногу. Лучше поешь.

Сейчас она вышла из пике, перестала переедать и играть в покер, стала ходить в спортзал. Три таких месяца, и она сбросит 3 кг, похорошеет. Потом будет в депрессии: без сил защищаться перед мужчинами. Она худеет, ходит к парикмахеру, находит жалкого мужчину. У нее был трехлетний мезальянс с парнем из Подмосковья. Она выглядела теплой мамкой необъятного размера. Он был быдлом, а она работала в международной компании менеджером по пиару, была активной, на виду. Ей позвонили из Думы, где она проходила практику, пригласили к ним. На следующий день она рассталась с парнем и за 3 недели похудела на 3 кг.

– Три, вес новорожденного…

– Да, как бы аборт. Мне много надо вытравить из себя.

Выписалась утром из гинекологии – неделю провела там с маточным кровотечением, побочным эффектом венлаксора. Муж приезжал в больницу по 2 раза в день. Она пьет венлаксор 9 месяцев. При попытках отмены у нее развивается слабость, сонливость, появляются самоуничижительные мысли и тревога. 9 месяцев, срок беременности. Она об этом не думала. У мамы в 38 лет появилась миома и киста яичника, она не сохранила две беременности на поздних сроках.

Варя рыдает при виде беременных. Она хочет родить от приятеля мужа. Он более мужественный, чем муж. Но ребенка она растила бы с мужем. У приятеля мужа отчество – Геннадьевич, как у руководителя центра. Про того Геннадьевича у нее тоже были фантазии. У нее бывают эротические фантазии про женщин. У ее любимой подруги две дочери: пяти лет и шести месяцев, между ними она потеряла плод на позднем сроке. Когда Варя переступает порог, подруга сразу бросает ей на руки младшую дочь. У Вари фантазия, что подруга умирает, и она берет ее детей себе.

«Я еду на машине с парнем, с которым когда-то ездила отдыхать. Мы собираемся заняться сексом. Дорога проселочная, топкая грязь, всякие препятствия. Церковь, за ней кладбище, на котором похоронена прабабка, назвавшая меня своим именем. Бабушка водила меня в эту церковь. Я решила дальше не ехать».

Баба Варя была девственницей, очень набожной. До ее смерти (Варе было 7 лет) Варя пела в церковном хоре. Баба Варя лечила людей с рожистым воспалением кожи, фобиями, к ней стояли 2-километровые очереди, занимали с ночи. У Вари было много страхов. Баба Варя держала чашку с водой над ее головой и

выливала туда воск. Варя очень любила ее, она ей до сих пор снится.

Звонит телефон – мать (с улыбкой кладет телефон назад в сумку, не отключает). Мать разыскивает ее, звонит ее мужу, флиртует с ним. Рассказала, что она была худая, даже перед рождением Вари весила 47 кг. Дочь была толстой, ходить не хотела – ленилась, приходилось ее тащить и плакать от бессилия. В детстве пьяный папа орал на Варю, мама контролировала, муж требует похудеть. О ней в лучшем случае заботились. Она плачет, чтобы ее пожалели. У нее и сейчас слезы – это вымываются вредные вещества из мозга.

Варя собирается писать диплом о психологии телесности, будет наблюдать пациентов с ожирением. Завтра она улетает с мужем на 2 недели, не предупредив меня, как положено по договору (победно улыбается). Там будет всего четыре бунгало на маленьком островке.

За три дня до отъезда в отпуск у Вари появилась тревога, она стала много есть и догнала свой вес 5-летней давности. В самолете у нее развился псориаз на руке (показывает). На острове она расслабилась и с удовольствием занималась с мужем сексом. Ела один раз в день морепродукты, больше не хотелось, она похудела. Здесь она только ест и ничего не делает – как она будет, такая толстая, защищать диплом о диете. Причем надо сделать его на высшем уровне, доказать себе свои возможности.

Если ее станет еще больше – она не хочет жить в этом весе. Она испытывает мышечную радость в бассейне, на беговой дорожке, на йоге. Она сбрасывает вес и полгода весит на 15 кг меньше, потом быстро набирает вес. Она думает, что боится стать меньше. Маленькой, толстой и порочной. Мама маленькая и толстая. Ей очень хотелось быть, как она и еще лучше. В 13 лет она готовила лучше мамы, на радость отцу. Варя заедает и «закуривает» после сессий – она открывает страшное в себе.

«Я рабыня во дворце, в гареме, хочу убежать. За углом плавят золото, оно течет между камнями. Туда нельзя – убьют. Я договариваюсь с кем-то, захожу туда и глотаю золото. В туалете достаю из своего кала кусочки золота. Откупаюсь от стражи и убегаю».

Варя думала, что не будет рассказывать этот сон. Мне еще больше не захочется иметь с ней дело. В ней три человека.

1) Испуганная женщина, она опять устроила кровавые месячные. Это мать. На этот раз Варя не поехала в больницу.

2) Самый сильный – голодный ребенок, который страшно боится потерять контроль.

3) Азартный мужик, конкурирующий с другими мужиками.

Это отец.

Дневные фантазии: надгробная плита, на ней обрезанное яйцо. Коробка для обуви с ребенком закрыта крышкой. Вокруг Вари большое тело, маленькие ножки, шар вместо головы. Это цепляющийся за жизнь дед с ампутированной ногой, ему сейчас режут вторую стопу. Он кидается котлетами в бабку.

Муж – кормилец, фаллическая грудь. Может быть оральное зачатие. Аборт происходит во время месячных. Освободиться от мужа все равно, что сбросить вес. Полнота как беременность. Она худеет всегда на 3,5 кг – вес новорожденного. Ей все время хочется сервелата – мягкой копченой колбасы со вкусом глутамата, который есть в материнском молоке.

У друзей родился ребенок, она тоже хочет, но не от мужа. Завела с ним разговор, который кончился его предложением на время разделиться. Она испытала облегчение. Как только она сказала мужу о возможности расставания, сразу стала худеть. Она толстеет, чтобы не уйти и не отдаться страсти. Без него она сможет похудеть на 15 кг – до той, которая была вначале, и вернется к нему. Ее внутренний мужчина хочет ее полную – беременную, а она хочет беременеть от него. Ей приходится делать аборты – худеть на вес младенца или плакать кровавыми слезами по поводу несостоявшейся беременности.

Когда они с мужем сошлись, она отдала ему все деньги, теперь их нет. Во время учебы она работала 1,5 года, последние 1,5 года не работает. Ей еще учиться 1 год. Она может возобновить работу и взять в долг денег, чтобы не зависеть от мужа и не защищаться регрессом и психосоматикой от страха инцеста и беременности. Или прекращать отношения вместо терапии? Каково мое заключение? Театральное расстройство личности, психосоматический и аддиктивный синдром, конфликт зависимых отношений.

Сможет ли она стать нормальной? Сможет ли она родить, как ее подруга? Получится ли из нее психолог? Понимание механизмов ничего не меняет. Она отличница, поэтому не сможет признаваться в своих проблемах на группе. Она прерывает терапию, пока не появятся деньги.

Через год я узнал, что Варя стала вести прием, у нее новый муж, тоже психолог. Выглядит она довольной и жизнерадостной, хотя и не похудела – просто она ждет ребенка. Я передал ей привет и пожелал успехов в работе, женского и материнского счастья. Мне вернули ее привет, благодарность и пожелания долголетия и здоровья.

У каждой части тела свой идеал счастья.

Лешек Кумор

Супервизия

При изучении наук примеры полезнее правил.

Исаак Ньютон

На последнем году обучения некоторые студенты начинают практиковать. На супервизиях выявляется, что они демонстрируют клиентам знание теорий и специальных терминов, а также свою проницательность, угадывают скрытые мотивы, ставят диагнозы по одному симптому, навязывают непрошеные советы типа «Я бы на твоем месте»…

Психолог в общении с клиентами должен освободиться от собственных неадекватных реакций и от неосознаваемой тенденции удовлетворять свои фрустрированные потребности (трудности выражения агрессии, потребность в признании, в удовлетворении сексуальных импульсов и т. п.).

Оптимальным комплексом для подготовки и совершенствования психолога можно считать индивидуальный психоанализ и групповые тренинги профессиональных навыков, а затем – участие в балинтовской группе. Попытки игнорировать указанные соображения приводят начинающего психотерапевта к ошибкам и неудачам в работе, отыгрыванию контртрансферных реакций с близкими, к «выгоранию», а иногда – и к депрессии.

Групповой процесс в балинт-группах со студентами-психологами характеризуется следующими особенностями. Постепенно обнаруживается, что помощь пациентам бессознательно означает желание студентов самим получить подобного рода помощь. У студентов, проходящих практику в медицинских учреждениях, нередко наблюдаются конфликты с сотрудниками этих учреждений, аналогичные конфликтам зависимости и лояльности с руководителем балинт-группы: «Не предаю ли я однокурсников, идеализируя руководителя?»

Основным условием продуктивности работы балинтовской группы является соблюдение контракта на исследование взаимоотношений в собственном профессиональном опыте участников. В связи с этим от ведущего требуется сбалансированность между эмоциональной нейтральностью и даже «холодностью» разбора формальных (организационно-правовых) отношений и «теплым» эмоциональным климатом, свойственным группам как личностного, так и

профессионального роста.

Одна из сложных задач ведущего балинтовской группы – постоянно сохранять фокус обсуждения на профессиональных отношениях, чтобы избежать проработки личностной проблематики «заказчика» или ухода в безопасную сферу теорий и общих рассуждений.

Ведущий не является «начальником». Его основная задача – организация конструктивного процесса работы группы и создание в ней климата доверия и безопасности, а не поиск решений трудных случаев и не терапия отдельных участников. Поэтому в балинтовских группах, работающих по классической технологии, использование психотерапевтических техник и приемов не поощряется. Если ведущий отходит от важнейших правил, то группа очень легко может отклониться далеко в сторону от своих задач. Ее работа может быть полезной, даже приятной, но это будет не классическая балинтовская группа, а другая форма групповой работы.

От ведущего во многом зависит создание атмосферы заинтересованности и включенности, безопасности и доверия, соблюдения такта и культуры общения. Работоспособность группы поддерживается также умением руководителя улавливать и разрешать внутригрупповые «кризисы», в частности тенденцию к изоляции кого-либо из участников или самоизоляции.

Ответственной функцией ведущего является эмоциональная поддержка участника, представляющего свой случай. Как правило, в балинтовской группе высока вероятность критической оценки поведения «заказчика», ведь обсуждается неудачная, внешне, возможно, непривлекательная ситуация. И действительно, «заказчик» находится обычно на «горячем стуле». Ему приходится слышать предлагаемое кем-то видение «его» ситуации, зачастую окрашенное «проекцией», с которой трудно согласиться и хочется спорить. Задача ведущего в этом случае – не допустить критики «заказчика» и споров между участниками группы, организовать эмоциональную поддержку.

Эффект эмоциональной поддержки проявляется в том, что член группы ожидает эмоциональной поддержки, сочувствия, сопереживания, помощи со стороны остальных членов своей группы, и эти ожидания оправдываются. Однако этот эффект отражается не только на ожиданиях отдельного человека. Он предполагает также эмоциональную и реальную поддержку действиями других членов группы. Если такая поддержка члену группы не оказывается, то у него разрушается чувство «мы» – чувство принадлежности к группе, сопричастности ее делам и возникает чувство «они». Член группы, не получивший

эмоциональной поддержки, в каком-то случае способен воспринять свою группу как чужаков, не разделяющих его интересы и заботы.

Ведущий балинтовской группы может учить на собственном примере: как слушать, как строить вопросы, как давать интерпретации. Но следует заметить, что по ходу продолжающейся дискуссии высказанные ранее гипотезы, версии являются равновероятными, нет поиска истины и борьбы за нее. Существенное значение в балинтовской группе придается способности руководителя работать с бессознательными феноменами. Я обращаю внимание группы на всякого рода пропуски в рассказе о трудной ситуации, призываю участников не высказываться о личности представляющего случай, основываясь на ситуациях «там и тогда», и отслеживать такие моменты в реальном «здесь и сейчас» обсуждении.

В рамках балинтовской группы я могу и взять на себя ответственность за выбор случая, если претендентов оказалось несколько, а результаты голосования не выявили «заказчика». Это имеет смысл, если кто-то из потенциальных «заказчиков» очевидно сильно эмоционально «заряжен», то есть ощущается, что для него анализ трудной ситуации крайне актуален. Несмотря на то что разбор другого случая может казаться группе более интересным, стоит отложить его рассмотрение на следующий раз, а на данном занятии вести разговор о том, что «здесь и сейчас» в наибольшей степени эмоционально значимо. Кстати, обычно рассмотрение именно таких случаев проходит с максимальной эффективностью не только для «заказчика», но и для группы в целом.

При ответах на вопросы «заказчика» я могу попросить самого «заказчика» воспользоваться техниками активного слушания (в классических балинтовских группах такого не допускается, так как это уже элементы социально-психологического тренинга). При этом после каждого выступления коллег я прошу «заказчика» перефразировать их высказывания или повторить в сжатой форме самые существенные моменты.

Конечно, это дополнительная нагрузка. Но она способствует мобилизации сил «заказчика» и его восприятия сути ситуации. Кроме того, эта процедура может несколько ослабить эмоциональное напряжение, благодаря тому, что собственные рациональные формулировки обычно бывают более нейтральными. Но главное – вербализация «заказчиком» высказываний других участников способствует их лучшему пониманию. К этой процедуре особенно полезно прибегать, если при представлении случая участник делится своей

растерянностью в конкретной ситуации, в том числе из-за неспособности понять происходящее, произнося: «Я хотел бы понять…»

Если в процессе обсуждения кто-то из членов группы стремится претендовать на роль всезнающего «оракула», полезным может оказаться использование ролевой игры (в классической балинтовской группе это также не допускается). Ролевая игра, в которой «заказчик» выступает не в собственной реальной роли, а именно «оракула», которого просят реализовать свои советы, находясь в роли и ситуации «заказчика». Такая ролевая игра может снизить критический настрой и эмоционально поддержать «заказчика». Она высвечивает новые ракурсы обсуждаемой ситуации и провоцирует участников на построение конструктивных гипотез.

От меня исходит инициатива в отношении изменений временного режима работы. Я могу задать регламент, например, увеличить темп, предложив ограничить время выступлений. В ряде же случаев могут быть и более серьезные временные сдвиги, связанные с конкретным случаем и личностью «заказчика».

Как правило, я слежу за дисциплиной, чтоб участники не прерывали «заказчика», когда он описывает случай, не перебивали друг друга во время выступлений. Важно, чтобы вопросы не подменялись оценками и советами, перерастая в групповую неуправляемую дискуссию. Кроме того, в балинтовской группе для сглаживания групповой динамики не допускается критика ведущего. При ее возникновении я могу напомнить об этой специфике.

Б. А. Бараш с соавторами (1992) разработали вариант групповой супервизии со структурированными этапами, подходящий для начинающих консультантов. После доклада ведущий помогает докладчику сформулировать вопросы по изложенному материалу таким образом, чтобы они были центрированы не на технических деталях, а на взаимоотношениях консультанта и клиента. Затем все участники по кругу задают уточняющие вопросы для пояснения описанной ситуации (круг вопросов). Далее участники делятся возникшими эмоциональными переживаниями (круг чувств). После этого каждый по очереди высказывает свое видение проблемы докладчика. Следующий круг посвящен проявлениям идентификации с клиентом. Затем наступает очередь свободных ассоциаций по поводу «аналогичного случая», появляющихся образов, метафор и фантазий. Дискуссия может продолжаться в виде повторных «кругов» обсуждения, предметом которых становится творческое коллективное развитие предложенных

неожиданных точек зрения, углубляющих видение проблемы. Последний круг состоит в высказываниях участников на тему: «Если бы консультантом был я».

Ведущий следит, чтобы на первых этапах вопросы фокусировались на отношениях «консультант – клиент», не подменялись советами и не перерастали раньше времени в дискуссию. Он оказывает эмоциональную поддержку рассказчику, при критическом настрое группы использует психодраму, где «критику и советчику» отводится роль консультанта, а рассказчику – его клиента. Блокированию групповой динамики способствует также запрет на критику руководителя. Не поощряются высказывания участников в режиме «там и тогда». В конце обсуждения ведущий предоставляет слово рассказчику для обратной связи. Самораскрытие участников происходит легче, когда ведущий группы не демонстрирует компетентность и знание ответов на все вопросы, а делится собственными сомнениями и анализирует свои неудачи. Супервизор не должен изображать образец недостижимого совершенства и подавлять своим авторитетом, его главная функция – быть человеком, способным публично учиться на своих ошибках.

> Когда я чувствую себя полным профессионалом, я иду мыть посуду.
>
> *Иосиф Бродский*

Перечень вопросов, обсуждаемых на супервизии

История пациента

Условия оказания помощи

• Имело ли место амбулаторное или стационарное лечение (например, при угрозе суицида, психической неустойчивости, неэффективности амбулаторной терапии); консультации по телефону, выезд на дом, консультации вне официального времени, ночью, в выходные, прерывание отпуска, экстренные случаи.

• Индивидуальная, супружеская, семейная или групповая психотерапия, интеграция моделей, один или несколько психотерапевтов.

Контекст направления

• Кто дал пациенту направление на терапию?

• Кто порекомендовал или заставил пациента обратиться к терапевту?

• Почему пациента направили именно к супервизируемому терапевту?

• Связывают ли терапевта с пациентом или его

микросоциальным окружением какие-либо еще контакты, кроме терапевтических отношений?

Ожидания пациента

• Что надеется получить от терапии пациент?

• Как он выразил свои пожелания по ходу работы?

• Что указывает на его скрытые желания в этом отношении?

• Реальны ли желания пациента?

• Почему пациент пришел именно к данному терапевту (супервизируемому)?

• Почему пациент именно сейчас хочет воспользоваться помощью терапевта?

• Имеется ли несколько противоречащих друг другу задач (ожиданий)?

Ожидания терапевта, проходящего супервизию

• Считает ли терапевт себя компетентным (ой) предоставить пациенту то, чего ожидает последний?

• Готов ли терапевт исполнить это?

• Есть ли у терапевта собственная цель в работе с пациентом (явная, неявная), от которой пациент уклоняется?

Цели психотерапии

• Определялись ли вместе с пациентом цели терапии?

• Каковы установленные цели?

• Имеются ли у терапевта гипотезы происхождения проблем у пациента?

• Как определяется продвижение к установленным целям консультирования? Кто за это отвечает?

• Разъяснялся ли пациенту вопрос о границах «возможного» в психотерапии и консультировании?

• Каков психологический прогноз?

• Какова предварительная оценка длительности общего лечения?

• Какова длительность и частота консультативных встреч?

• Способен ли пациент, исходя из сложности его состояния и характера, придерживаться оговоренных вами правил?

Терапевтические отношения (перенос – контрперенос)

• Какие чувства вызывает у супервизируемого терапевта пациент (заинтересованность, скука, сосредоточенность, рассеянность и т. д.);

• Есть ли телесные проявления после контакта с пациентом (расслабление, напряжение, свежесть, головная боль и т. д.)?

• Как ведет себя пациент (язык тела, отношение, мимика, жесты, голос и т. д.)?

• Насколько осознанны эти реакции (возможность назвать чувства, наличие воспоминаний или ассоциаций по поводу этих

переживаний, желательно уточнить, каких именно) у пациента и у терапевта? Какую роль они играют в работе?

• Является ли избранный метод наилучшим при существующем диагнозе, структуре пациента и целях работы?

• Почему вы представляете именно этого пациента?

• В чем вы наталкиваетесь на трудности?

• Какие ситуации в ходе работы с этим пациентом особенно тяготят Вас?

Инга лечит маму

Моя бывшая дипломница Инга привезла из Латвии свою мать, которая пугает ее тем, что пьет, теряет свое лицо, не хочет жить. Инга выглядит мужеподобно, иногда говорит о себе в мужском роде. Она сначала хотела делать диплом по теме «Перверсные фантазии», но сделала по арт-терапии. Очень обиделась на меня за то, что госкомиссия поставила ей 4. Она всегда была отличницей, по заданию ЦК КПСС Латвии работала в библиотеке Великобритании. Инга показывает свои публикации и хвалится, что работает в «самом лучшем» месте. Мать скучает, оживляясь, только когда Инга говорит, что уйдет в середине сессии на личную встречу.

Сейчас мать ожидает от Инги поддержки, так как у нее самой плохое настроение и самочувствие. Инга всегда была очень активной и общительной, у них в доме вечно собирались ее подруги, они устраивали капустники. Мария Яковлевна перегрузилась, помогая младшей дочери по работе и по уходу за ребенком. С трудом вырвалась в Москву, так как на работе выполняет много функций и ее трудно заменить. Она отвечает за питание в педагогическим колледже, в прошлом с увлечением портняжила. У нее болит голова, поднимается давление. Младшая дочь возила ее по многим врачам, они ничего не нашли. Инга обижена на мать за то, что та дружит с младшей дочерью против нее. Доказывает свое превосходство, учит мать жить.

Мария Яковлевна обвиняет Ингу в смерти бабки, которая ее (Марию Яковлевну) растила и которую Инга оставила, уехав на учебу. Мария Яковлевна выросла без родителей у бабушки с дедом, которого обожала. Вышла по залету замуж за алкоголика и дебошира, который избивал ее. Любила его отца, напоминающего ее деда. С грудной младшей дочерью ушла от него, вскоре мужа посадили за пьяную драку, а после освобождения он запил и повесился. Мария Яковлевна не верит в психологическую помощь, но согласна попробовать. Инга будет искать ей психолога в Риге. Инга смотрит на часы и уходит.

Мать Инги, Марии Яковлевна выпивает с мужем, чтобы расслабиться и заснуть. Она жалуется на черствость и формальность отношения Инги. Младшая дочь грузит ее своими проблемами под предлогом отвлечения от алкоголя. Мария Яковлевна обижена на начальницу, которая ее эксплуатирует и мало платит. Она оставила заявление об уходе в очередной отпуск без согласия начальницы. Инга считает, что мать должна извиниться, но Мария Яковлевна, оставляя заявление, и так сказала: «Извините, но я еду». Разве этого недостаточно? Многие сотрудницы перешли на другую работу, но Мария Яковлевна боится проявить недовольство, она с детства чувствует страх перед лидером и старается заслужить теплое местечко.

Мария Яковлевна любит вкусно и много поесть. Ее мать жила в свое удовольствие, отдала ее грудным ребенком бабке, и когда та умерла, и дед женился на другой, Машу вернули матери. Мать совершенно не заботилась о Маше, они жили с ее сожителем в крохотной квартирке и не стеснялись заниматься сексом при девочке. В год, когда посадили бывшего мужа Марии Яковлевны, посадили и ее мать за участие в незаконной прописке.

Младшая дочь помещала своего ребенка жить в 1-комнатную квартиру к Марии Яковлевне и ее нынешнему мужу, так что им пришлось прекратить интимные отношения. Муж строго придерживается системы фен-шуй, все места в квартире четко определены в соответствии с ней. Он руководит отделом кадров на заводе, подсказывает Марии Яковлевне, как ей вести себя с начальницей. Я тоже даю совет: когда начальница требует что-то неприемлемое, попросить время на размышление и действовать после обсуждения ситуации с мужем. Этот совет очень по душе Марии Яковлевне. Если она не найдет дома подходящего психолога, она обойдется поддержкой мужа. К сожалению, муж выпивает вместе с ней.

Через 3 года. Инга приехала вместо 11 в 10. У нее так часто бывает. У меня клиент, я предлагаю посидеть в книжном магазине по соседству. В 11 Инга вошла с вопросом: «Что я подумаю о таком психологе?» – «Что он, наверное, не проходил учебного анализа». Да, это так, во время учебы у нее на это не было денег, да она и не собиралась становиться психотерапевтом. Зато она опустошила книжный магазин (по ее большой полупустой сумке этого не заметно). Она накупила книг по искусству. Инна вынимает из сумки мою «Динамическую психиатрию», из нее – листок с записями, и идет за мной в кабинет.

Инга держится, как дама из высшего общества, вставляет фразы на английском. Ее дочь учится в Лондоне. Сама Инга

второй год ходит на курсы по антиквариату. Она хочет открыть галерею современного искусства, но это потребует больших денег. Она рассчитывает на своего бойфренда. Он далек от ее интересов, но дает деньги, чтобы отвязаться.

Я врач, поэтому могу помочь ей, не разбирающейся в лекарствах и не имеющей подготовки клинического психолога. Однако у нее уже были две пациентки с депрессией, которые вначале принимали лекарства и с помощью Инги отказались от них. Одна из них и рекомендовала Ингу их общей подруге. Инга по телефону предупредила клиентку, что первая сессия будет диагностической и продлится 2,5 часа, и что ее минимальный гонорар составляет 2000 рублей. На этой сессии она решила брать с клиентки по минимуму, так как та сирота и не работает, а ее муж против психотерапии.

Клиентка пришла по секрету от мужа, но Инга убедила ее привести его и за 15 минут заставила его финансировать терапию жены. Клиентке она сразу поставила диагноз депрессии. Клиентка не подозревает, что Инга много знает о ней от общей подруги, которая была для нее бесплатным кухонным аналитиком, а точнее – самоутверждающейся мамочкой. Подруга уехала и передала клиентку Инге. Клиентка еще до этого приценивалась к Инге на встрече в ресторане. Они не сразу сошлись в цене. Инга собралась ходить один раз в неделю на супервизию, о которой она предупредила клиентку.

Инга боится проболтаться. Да, они сплетничали, ведь все женщины такие. Она удивлена, что мы будем заниматься ее контрпереносом не в плане ее профессионального роста, а по мере того, как он будет мешать пациентке. Ее волнуют два вопроса: как не спровоцировать суицид и как удержать клиентку? Ведь Инга так хорошо ее поддерживает, что клиентка может посчитать себя уже здоровой. Тем более что муж ее таковой и считает и дал денег на терапию, только чтобы отвязаться. Я думаю: как бойфренд Инги. Вслух я предлагаю ей записать требования к супервизии и прийти с подготовленным материалом.

У нас осталось время. Инна рассказывает историю своей пациентки с агорафобией. На мой вопрос о панических атаках отвечает, что у клиентки нет соответствующих физических симптомов, потом соглашается, что панику та испытывает. Клиентка пришла к ней с желанием освободиться от приема лекарств, назначенных психиатром. Инга предупредила, что не будет в это вмешиваться без контакта с врачом. Клиентка сама начала снижать дозы, и когда подошло время идти на прием к врачу, Инга вместе с ней составила таблицу приема лекарств и

график посещения психотерапевта. Врач отругала клиентку и пригрозила ей ухудшением, а когда та отказалась посещать такого врача, заявила, что та еще приползет к ней. Сегодня клиентка пришла к Инге со слезами обиды, и Инга посоветовала ей сходить в церковь, чтобы по-христиански простить этого врача, затурканную на госслужбе. Психиатр не может лечить, раз довела клиентку до слез.

Инга просит меня взяться за фармакотерапию. Она давала клиентке мою книгу, чтобы та нашла там свои симптомы. Ингу радует, что как и другие клиенты, эта сразу расположилась к Инге и почувствовала улучшение безо всякой химии. Инга неохотно признает, что конфликт с врачом был спровоцирован, что невроз переноса у клиентки оказался расщепленным по типу добрый – злой следователь. Она оправдывается тем, что не волшебник, так что не смогла за четыре встречи вылечить больную.

Инга меняет тему и спрашивает мое мнение насчет памятки, которую она дает клиентам. Я замечаю, что из семи правил три – про оплату. Но ведь всего три – это так мало. Валидность выборки определяется по статистике следующим образом; бла-бла-бла… К тому же она дает эту памятку не всем. Этой клиентке она не давала. Ортодоксальные психоаналитики слишком много говорят о границах. У нее своя позиция. Она не занимается психоанализом с этой клиенткой. Памятку она хочет дать другой клиентке. В памятке описаны условия для психоанализа, но она не будет заниматься им с этой другой клиенткой, та ждет магических действий.

Вечером Инга позвонила, что записалась на китайскую гимнастику, собирается прийти на супервизию через две недели. Я не расстроился, что она не пришла и даже не позвонила. Какая уж тут супервизия…

> У других понимаешь лишь то, что преодолел в самом себе.
>
> *Кшиштоф Конколевский*

Отдайся, психолог!

Ко мне за помощью обратился психолог, более года работавший с клиентом, который в настоящее время преследует его. Клиент – одинокий молодой человек, работающий программистом в коммерческой фирме. Свою проблему сформулировал как одиночество, согласился на психодинамическую терапию. С самого начала проявлял интерес

к личной жизни психолога, ревновал его к другим клиентам, приходил раньше времени, задерживался после сессии. Высказывал восхищение деловыми и личными качествами психолога, подчеркивал собственные интеллектуальные способности, претендовал на положение «любимчика», делал подарки, в то же время уклонялся под различными предлогами от оплаты. Когда он задолжал крупную сумму денег, психолог предупредил его о прекращении терапии.

С этого момента отношение клиента резко изменилось. Заявил, что всегда подозревал: психолога он интересует лишь как источник дохода, хотя он предлагал психологу гораздо больше – дружбу. Признался, что, тем не менее, продолжает испытывать к психологу теплые чувства и согласился постепенно выплатить долг. Свое обещание клиент выполнил, однако сессии проходили теперь в напряженной атмосфере: клиент пытался уличить психолога в ошибках, не разрешал ему больше пользоваться диктофоном, требовал выключать телефон. Вскоре заявил, что тайно сделал диктофонные записи последних сессий, с помощью которых он сможет доказать попытки психолога склонить его к сожительству. Когда психолог резко заявил, что прекращает работу с клиентом, тот начал угрожать ему обращением в налоговую полицию.

Психолог имел лицензию на индивидуальную деятельность и аккуратно платил налоги, однако, опасаясь развития конфликта, стал идти навстречу различным желаниям клиента. Атмосфера сессий смягчилась, и однажды клиент предложил вступить в интимные отношения. Несмотря на отказ, он начал «ухаживать» за психологом, искал с ним встреч между сессиями, часто звонил, приглашал к себе в гости. Клиент заявил, что «не мыслит свою жизнь без него» и просил психолога перестать сдерживать свои чувства к нему – теперь ему известно о них из его сообщений по электронной почте. После отъезда в отпуск психолог пытался избежать возобновления терапии, что было расценено клиентом как нарушение договора, и он обратился в суд.

С помощью нанятого адвоката, ценой больших материальных и моральных издержек, психологу удалось выиграть дело. Однако он начал замечать, что его телефонные разговоры прослушиваются, несколько раз наблюдал, как с его автоответчика скачивается информация; был вызван в налоговую полицию по подозрению в сокрытии реальных доходов. Решил возобновить отношения с клиентом и с целью выработать иную стратегию работы обратился ко мне.

Супервизия привела к осознанию психологом следующих

моментов. Пациент с нарциссической структурой личности развил в качестве сопротивления терапии эротизированный перенос, переросший в эротоманию и актуализировавший гомосексуальные тенденции больного, которые он приписал терапевту (проекция). Отмечались также идеи ревности, отношений (незаслуженно плохих), бредовая интерпретация («расшифровка» сообщений электронной почты). Развился конфликт зависимых отношений, на фоне которого сформировался комплекс преследуемого преследователя с агрессивным поведением. Личностный смысл последнего – поставить терапевта в полную зависимость от себя.

Развитию конфликта зависимых отношений послужили следующие причины. Терапевт недооценил значение полученного исторического материала: в детстве клиента излишне опекала мать, тогда как отец был холоден и жесток с ним. Одиночество клиента являлось проявлением его страха зависимости. Он страстно желал близости с материнской фигурой, что способствовало сексуализации отношений с терапевтом, и одновременно видел в нем таящего угрозу отца, что привело к развитию идей преследования. Идентификация с агрессором-отцом послужила толчком к преследующему поведению клиента.

В ходе супервизии были обнаружены «слепые пятна» психолога, сыгравшие определенную роль в динамике терапевтических отношений: потребность в грандиозности, недостаточное тестирование реальности (с отсутствием рабочего договора), недостаточный контроль границ (в частности, между интимной и деловой сферой), отрицание психопатологической мотивации поведения из-за неосознанного страха сумасшествия у психолога. Было предложено обобщить имеющийся материал работы с клиентом с целью обосновать клинический диагноз и при необходимости использовать его для госпитализации больного.

Сказка про Шурочку Рябова

Шурочка Рябов, молодой аналитик (А), сидит в кресле в изголовье кушетки, на которой лежит его клиентка (К).

А: У меня родилась просто золотая интерпретация! (Тужится, достает из-под себя киндер-сюрприз, катает его по лбу клиентки.) Virtutis-flectunt, volo ut sana![7]

К (хватает яйцо): Не золотое, а простое! И вообще детский сад. (*Бросает на пол.*) Что, у вас других нет?

А (*перехватывает ее взгляд, прикрывается*): Этого нельзя.

К (*вытирает слезу, всхлипывает*): Надежда умирает последней.

А: Ну, Наденька…

К: Какой вы сейчас милый…

Личность консультанта

Создай самого себя, а затем воздействуй на других тем, что ты есть.

Вильгельм фон Гумбольдт

Некоторые студенты, которых привлекает профессия психолога, сами имеют серьезные личностные и адаптационные проблемы и выбирают профессию по следующим причинам:

• пытаются отвлечься от собственной незалеченной душевной травмы;

• проживают события чужой жизни вместо своей собственной,

• не имеют друзей и пытаются сделать их из клиентов;

• компенсируют чувство неполноценности зависимым положением клиента;

• надеются на избавление от своих проблем в атмосфере любви и привязанности;

• дают выход своему раздражению, борясь с плохим поведением своих клиентов.

К вредным для консультанта чертам относятся авторитарность, пассивность и зависимость, замкнутость, нетерпимость к различным побуждениям клиентов, склонность использовать их для удовлетворения своих потребностей, особенно при невротической установке в отношении денег.

Консультанта, испытывающего потребность опекать, привлекают клиенты, склонные к зависимости, и отталкивают клиенты, избегающие ее. Такой консультант окружает зависимого клиента чрезмерной заботой в ущерб его личностному росту и переживает разочарование, обнаружив, что его клиент имеет за пределами терапии потребности, которыми не готов жертвовать ради нее.

Консультант может рассердиться на клиента за то, что тот затронул неприятную для него тему – например, спровоцировал его тревогу рассказом о конфликте с начальником или своих сексуальных проблемах. Вуайерист с его потребностью подглядывать и подслушивать, наоборот, с острым любопытством вникает в подробности интимной жизни эксгибиционистов, которые возбуждаются при сексуальном обнажении.

Консультант, бунтующий против авторитетов, бывает строг и раздражителен с высокомерным, властным клиентом.

Мазохистские наклонности консультанта заставляют его испытывать удовлетворение от чувства вины при работе с садистическим клиентом. Нарциссические черты побуждают консультанта поддаться соблазнению пограничного клиента, который идеализирует его, чтобы затем развенчать.

> Психоаналитик, изменив всем известному правилу, сблизился со своей пациенткой. Просыпаются они утром в одной постели, она говорит:
>
> – Боже, как хорошо!
>
> – Ну что ты, мы же не на сеансе, дома ты можешь называть меня по имени…

Наиболее эффективны общительные консультанты, ориентированные на работу с людьми, творческие, с образным мышлением, без формализма и нормативности. Клиенты, страдающие навязчивостями, предпочитают работать с консультантом, не делающим неожиданных психологических ходов, который хорошо структурирует время, предсказуем и деликатен, чтобы они не боялись вторжения с его стороны. По схожим причинам паранойяльные личности чувствуют себя комфортно с неактивным, созерцательным и спокойным консультантом.

Профессиональной пригодности консультанта способствуют следующие качества личности:

• постоянство и целеустремленность, энергичность и гибкость, успешное решение своих жизненных проблем;

• восприятие других как способных решать собственные проблемы и принимать на себя ответственность;

• уважение прав человека и ценностей другой личности, отсутствие предубеждений и стремления к самоутверждению;

• доверие к людям и способность вызывать доверие других;

• глубокий интерес к людям и бережное общение с ними;

• знание человеческой природы и собственных ограничений, постановка реалистичных целей, поиск взаимопонимания, умудренность в жизненных советах;

• желание конструктивно работать в интересах людей, тактично сохраняя их независимость;

• сознание профессионального долга, готовность к самопожертвованию;

• проницательность, умение сочувственно выслушать, теплота и сердечность без сентиментальности;

• откровенность и открытость чувствам других, способность отождествляться с самыми разными людьми;

• эмоциональность и творческое мышление,

сообразительность и находчивость, способность получать удовольствие от словесного обмена, чувство юмора;

• эмоциональная устойчивость, гармоничность и независимость, готовность рисковать, способность убеждать и вдохновлять;

• способность поддерживать эмоциональную близость, поддерживать людей в принятии ими решений, в обретении надежды и уверенности в себе.

• готовность сознательно соглашаться с доводами клиента или вступать в продуктивное противостояние, а также воспринимать критику как полезную обратную связь, улучшающую эффективность работы.

Сила воли Оли

Ольга – студентка 5-го курса из группы выходного дня. Она проходит психоанализ у сертифицированного аналитика. Ходила четыре раза в неделю, сейчас стало полегче, перешла на три. Ее заинтересовал на занятиях мой рассказ о групповой жизни. Она много разбирала себя по частям, пора заняться синтезом. Оля решила стать психологом еще в 9-м классе. Она каждый раз идет за чем-то по пути родителей, потом сворачивает на свой путь.

Мама всем заправляет, у нее сейчас собственное дело. Отец от всего отстранился, на Олю он никогда не обращал внимания. Он хотел видеть ее бизнесвумен. Сам он был личным водителем у олигарха. Отец пил, пока мать не пригрозила ему разводом. Оле тогда было 8 лет, и мама поручила ей заботу о годовалой сестре, подчеркивая, что Оля уже большая. Оля вначале была в панике, потом стала увереннее.

В пятом классе мама отдала ее в художественную школу – ее саму в детстве не отдали туда. Оля просилась на танцы, но мама отказала – это дорого. Оля получала за рисунки тройки – не было способностей. В шестом классе она отказалась туда ходить. Мать за это посадила ее под домашний арест: только школа и дом, без прогулок и магазинов. В семье никогда не было ни одной книги. Оля в 11 лет стала собирать библиотеку.

В 9–10-м классе Оля решила посвятить себя теоретической физике и психологии – там осталось много тайн. Она решила поступать на психфак МГУ, но туда нужно было сдавать математику, которая ей плохо давалась. Одновременно она готовилась на отделение социальной психологии РГТУ, куда не нужна была математика, но там надо было сдавать химию. Ее она не знала из-за учительницы-истерички. Родители считают

психологию лженаукой, психологов и психиатров – психами. Тем не менее ей наняли двух репетиторов: по математике и биологии. Поскольку она училась в архитектурном классе, в 11-м классе она делала проект сада отдыха. От перегрузки у нее произошел нервный срыв в форме депрессии с головными болями. Она не пошла на экзамены.

Родители в это время отдыхали на Черном море. К их приезду она устроилась продавщицей в магазин канцтоваров, чтобы не быть обузой. Мать все же упрекнула ее, что зря были потрачены деньги на репетиторов. Она заявила, что Оля псих, из нее ничего не выйдет, и папа тоже так считает. Оля в истерике устроила разгром на своем письменном столе и залезла под него. Отец вышел из душа и спросил ее, не выбросится ли она из окна. Она чуть было не сделала это.

У родителей пустовала 2-комнатная квартира в пятиэтажке, они не хотели сдавать ее чужим людям. Оля заявила, что будет жить там или уйдет от них навсегда. Ей дали ключи от этой квартиры, и так в 17 лет она стала самостоятельной. Компании, в которой работала мать, понадобился операционист на склад. Через полгода Оля составила проект реорганизации работы склада. В 21 год Оля стала начальником отдела маркетинга, поступила на отделение маркетинга вечернего факультета госуниверситета. Работу делали подчиненные, у Оли появилось время подумать.

Ее лучшая подруга в это время училась на третьем курсе мединститута, проходила практику в больнице. Родители Оли считают врачей шарлатанами, обращаются к ним лишь в крайнем случае. Чтобы узнать, не отвратит ли ее медицина, Оля по совету подруги купила белый халат и фонендоскоп, подруга сказала куратору, что эта девушка из другой группы. Оля стала вместе с другими проходить практику. Однажды она лучше всех расшифровала ЭКГ. Ее отчет о практике был не хуже других. Ей понравилось успешно обследовать больных.

Торговля перестала интересовать Олю. Она оставила учебу и прежнюю работу и устроилась санитаркой в женское суицидологическое отделение психиатрической больницы. Поработала там полтора года, побыла и пациенткой, когда ее бросил жених. Она поняла, что ее призвание – быть врачом. Устроилась на кафедру ЛФК 1-го мединститута, хорошо там себя показала, и ей помогли поступить на бесплатное отделение мединститута.

Она жила с бабушкой, денег не хватало. По вечерам Оля работала администратором в клубе «Кросс» – Клуб решивших освоить кризисные ситуации. Она посещала там семинары

Литвака. Друга у нее не было, она мастурбировала. Нагрузка была очень большая. Оле надо было подтягивать химию. Перед первой сессией в институте у нее развился острый цистит, она не могла доехать до института из-за жутких резей, температура доходила до 38. Справку о болезни она представила через две недели, а не в течение 10 дней, и ее выгнали из вуза.

Оле разрешили проводить семинары в клубе. Она стала консультировать, оформила ИПП. Сейчас она учится на психолога-консультанта, осталось полтора года. Потом она все же поступит в мединститут, хоть ей и будет уже 30 лет. Каким стать врачом, она пока не знает. Ей интересны психосоматические больные. Клиническая психология ее не интересует, врачом-психотерапевтом или психиатром она точно не будет.

Всю сессию Оля оставалась напряженной, болезненно реагировала на мои уточняющие вопросы, обиженно спорила при недопонимании, постоянно вытирала слезы. Ее мимика маловыразительна и однообразна, как и интонации. Она фокусирована на формальном интеллекте, силе воли и социальных оценках. В феврале-марте у нее будет интенсив по гештальту, так что она не сможет ходить в мою группу.

Через несколько месяцев Ольга пригласила меня проводить групповую супервизию впсихологическом центре, который она открыла. Я отказался, объяснив это своей занятостью, и пожелал ей успеха при поступлении в мединститут. Возможно, я переоцениваю ее личностные ресурсы, но думаю, что для врача психосоматического кабинета поликлиники их должно хватить. А может, амбиции приведут Ольгу в кресло главного врача психиатрической больницы – кто знает… Говорят, каждый невропатолог с нервинкой, каждый психиатр – с психинкой.

Огнемет Бэллы

Участница моего выездного семинара в Алматы решила пройти у меня личный анализ по скайпу. Она работает интуитивно, забывая о сеттинге[8], потом оказывается, что не сделала, что хотела. Ее мама училась очень хорошо, должна была окончить рыбопромышленный техникум с отличием. Но бабка выдала ее замуж. Папа пообещал маме, что отпустит ее закончить техникум, но не отпустил. Мама внушала дочерям не спешить замуж. Отец запрещал матери работать, а сам работал очень много, мало бывал дома. Отец был очень умным, но не получил образования, подчеркивал необходимость его – чтобы не пришлось так трудиться, как ему. Он учил не огорчаться, если кто-то превосходит тебя.

Бэлла была четвертым ребенком из шести детей. Когда ей был 1 год 3 месяца, родилась сестра. Через стенку жила тетя, которая взяла Бэллу к себе. Тетя любила Бэллу больше всех. Один из ее братьев сказал ей, что она дочка тети. Бэлла спросила: «Мама, я твоя дочка?» Мама со смехом ответила ей: «Не говори глупостей!» Когда Бэлле было 5 лет, тетя вышла замуж и уехала с мужем на его родину. Она звала Бэллу с собой, но Бэлла не захотела. Она надеялась стать для матери такой же любимой, как ее браться и сестры. В 12 лет Бэлла спросила маму, почему та не любит ее так, как других своих детей. Мама посадила ее на колени и показала 5 пальцев: все одинаково родные.

Бэлла болела больше всех детей. Мать в это время специально готовила для нее все, что та попросит. Бэлла радовалась приходу маминых подруг, которые рассказывали об успехах Бэллы. Мама не хвалила ее за хорошие оценки и общественную работу. Она считала опасным хвалить детей, особенно девочек.

В 17–18 лет Бэлла отвергала ухаживания молодых людей, считая себя некрасивой. Она вышла замуж в 23 года студенткой пединститута за русского мужчину намного старше ее. Ее родители по сельской традиции были против брака с иноверцем. Обстоятельства мешали им встретиться. Мать спрятала его телеграмму о приезде. Бэлла рассказывает эту историю монотонно, как кейс на супервизии. Я интересуюсь ее реакцией на мамин поступок. На нее нападает кашель, исчезает голос. Я извиняюсь, что перебил без разрешения, и Бэлла продолжает.

Она стала отличником просвещения, издала методичку, имела много грамот, но стеснялась этого. Переехала в Ханты-Мансийск, родила сына, первые два года провела с ним в больницах. Она стала давать открытые уроки, через несколько месяцев ее заметили, пригласили в Москву в институт национальных школ, но она не могла оставить маленького сына и не представляла, как будет жить с ним в Москве. Но больше всего она сомневалась в своих возможностях.

У Бэллы появилась аллергическая сыпь и бронхит. Она решила сменить климат, развелась с мужем и уехала на Кавказ. Сын заменил ей отца. В пять лет он укрывал ее своим одеяльцем. Отбирал у нее тяжелую сумку и бил ее: «Гадкая сумка, маме тяжело из-за тебя!» и нес ее сам. Настоящий мужчина. В 12 лет он уже все делал по дому, стал мастером на все руки, как ее отец. Она тоже все это умеет.

В Нальчике Бэлла заведовала методическим кабинетом в отделе народного образования. Она жила без мужа с 7-летним сыном, у родственников денег никогда не просила, как учил отец.

Он никогда не пользовался помощью родственников. Бэлла долго не допускала мысли о замужестве. Второй муж ухаживал за ней семь лет и подкупил своей нежностью и вниманием. Когда они жили в России, он был общительным, открытым. А здесь ни с кем не общается.

Муж добрый, преданный, любящий. Она испытывает к мужу глубокое уважение, признание за заботу и внимание. Ей с ним удобно, но он не деловой. Поэтому не вызывает страсти. Бэлла доминирует в семье, считая себя более опытной и знающей, чем муж, не дает ему реализоваться. Он все терпел, когда она собиралась уходить от него. У него начался диабет, он на диете. Он против анализа их отношений. Он ее любит и счастлив, хотя она его лишь терпит. Когда она признает это, он огорчается. От этого брака у нее дочь 24 лет.

Вторая сессия. За 10 минут до начала в чате появляется предложение Бэллы начать, если я не занят. Я отказываюсь, и она соглашается соблюдать сеттинг. В начале сессии связь прерывается. Я звоню Бэлле сам. Оказывается, она выключила камеру. Соглашается включить. Бэлла отмахивается от кого-то. Это муж показывает что-то вкусненькое. Она сказала ему, что у нее будет сессия, но не предупредила, чтобы ни в коем случае не беспокоил. Он часто звонит ей на работу, мешает, если она не строго предупреждает.

Я благодарен ее мужу: он сыграл роль сопротивления. В конце прошлой сессии я коснулся роли отца в установках Бэллы на отказ от помощи. Она забыла, что следующая сессия будет уже завтра, а не послезавтра. Говорит, что без предоплаты ей будет очень неловко продолжать работу. Такое обоснование отказа от работы выглядит как требование морали, но в контексте сопротивления можно предположить поиск рационального объяснения иррационального поведения.

Бэлла тоже подумала, что это связано с каким-то ее сопротивлением. Последняя неделя у нее была очень напряженной. Она провела большой трехдневный тренинг с группой в 25 человек… Могло ли это напряжение спровоцировать забывание? На прошлой сессии она забыла рассказать о необычно ярком сне. Она находилась в темном подземелье с низким сводчатым потолком у канала с мутно-желтой водой. Люди спокойно купаются там. Она вошла в воду, но испугалась быстрого течения и выскочила. Вода стала сильно прибывать, переливаться через бордюр. Она поняла это как угрозу и отошла. Вода стала быстро отступать. Она не может управлять обширным потоком информации. Темнота непредсказуема, пугает.

Полгода назад она вспомнила такой же яркий сон, который

увидела в 12 лет. Май, лунная ночь, цветут вишни. Она тогда жила в деревне на Кавказе. Во сне она видит крестный ход. Впереди идут старцы в белых рубахах, за ними толпа, все в белом. От них веет угрозой. Жуткая тишина. Бэлла вышла за калитку и вдруг обнаружила, что на ней нет одежды. Она в ужасе убежала.

К ним тогда приезжал юнгианец, рассказывал о работе со снами. Ей приснилось, что страшная темная сила в виде плазмоидного существа пожирает людей. Ей страстно захотелось спасти их. Она вспомнила, как может это сделать. Направила на этот сгусток свою руку, из которой бил луч. Сгусток стал съеживаться. Потом он появился в другом месте, она повторила эту процедуру с тем же эффектом. У нее возникла мысль: «Я могу противостоять».

Во сне рука Бэллы превращается в огнемет. Ей вспоминается, как строгая мама грозила пальцем. Сгустки напоминают ей сперму. Для Бэллы эякуляция – это плевок мужчины в душу женщины. Она противостоит зову пола, выжигая скверну. Охотница Диана противостоит Бесу с помощью огненных стрел – символического фаллоса.

Месячные у Бэллы начались рано, в 12 лет. Она тогда испугалась неуправляемой женской силы. Страх в сновидениях такой же. Ее очень тянуло начать личную терапию. Но если вытащить на поверхность тему любви, многое придется менять в своей жизни. В начале ее второго брака у нее было желание разойтись, потом оно повторялось. Но было жалко хорошего человека. Она брала на себя решение всех проблем, муж называл ее матерью. Приезжий психотерапевт спросил ее о психологическом возрасте мужа. Она оценила его в 14 лет. Он посоветовал общаться с ним, как с подростком.

Последнее время она дает мужу больше свободы, запретила ему называть себя мамой. Теперь он ведет себя на 25 лет. Ему 62, ей 63. Он на пенсии 2 года. Она оформила пенсию 5 лет назад, но не снимает деньги со счета. Она чувствует себя 40-летним человеком, такой ее воспринимают на тренингах. Но как женщина она – 90-летняя старуха. Один клиент не пришел на сессию и позвонил, что не может справляться со своей страстью. Через несколько лет он женился на женщине, похожей на нее. А тогда она была ошарашена – ведь она ничего не замечала. У них слишком большая разница в возрасте, к тому же она четко соблюдает профессиональные границы.

Она всегда соблюдала строгий образ жизни, как ее родители. В семье было табу на сексуальность. Когда она вышла замуж за первого мужа, она ложилась только в пижаме и запрещала ему смотреть на себя без одежды. Он изменил ей, и она с облегчением

развелась с ним.

Третья сессия. Точно в назначенное время спрашивает, можно ли начать. Я предлагаю больше не спрашивать. Молчит. Чего-то ждет? Бэлла встает, закрывает дверь. Возвращается, садится. Долго молчит. Я мягко повторяю вопрос.

– Чего я жду от вас?.. После сессии у меня было смятение, потом появилось непонятное раздражение… против мужа. Муж выполнял мое поручение, постоянно приставая ко мне: почему сегодня, нельзя ли завтра и т. п. Я объяснила ему, что он злится на меня и провоцирует на ссору. Это потому, что его привязанность ко мне прошла, она была иллюзией. И нечего тут обсуждать. На следующий день он перестал нервничать и переспрашивать.

Связь прерывается. Через 5 минут я дозваниваюсь. У Бэллы упал Интернет. У нее звонит телефон, она отвечает, и связь опять прерывается. Я жду пару минут и снова дозваниваюсь до нее. Ей звонил сын, он все сделал, отец может забрать. Она договорись со своим партнером вопреки обыкновению устно, он забыл о договоре и уехал в командировку. Пришлось срочно подключать мужа и сына. А тут еще пошли семинары, она была в цейтноте. Хотя можно было бы на них не ходить. К тому же она зачем-то набрала очень трудных клиентов. Одного не смогли вылечить мировые корифеи, но его жена уговорила, что Бэлла ему сможет помочь.

Она решила заглянуть со мной туда, куда запретила себя смотреть. И рассыпалась ее иллюзия, что можно сохранить прежние отношения в своих глазах и глазах окружающих. Ведь она вышла замуж по расчету. Она не любила и не любит мужа. Но изменить ему не сможет – возраст и честность мешают.

Она не может увидеть в нем мужчину. В него было влюблено много женщин, но он собрался жениться только в 35 лет. За неделю до свадьбы увидел Бэллу и оставил невесту. Он курил, она сказала ему, что ей неприятно с ним целоваться, и он в то же день бросил курить. Она увидела его пьяным и сказала, что ей было неприятно видеть его таким, и он перестал пить. Он приносил ей среди ночи мороженое, если ей вдруг его хотелось. Всегда встречал и провожал ее.

После первого развода она 10 лет была одна. Она мечтала о добром заботливом мужчине. Муж оказался таким. Но, в отличие от ее отца, он не обращал внимания на бытовые мелочи. У отца все было в идеальном порядке. Она умела это не хуже отца, не доверяла мужу, все чинила сама. Счастье не для нее. Когда мама увидела ее в первом браке плачущую, она увезла ее к себе. Бэлла манипулирует мужем, чтобы сохранить независимость и

контроль.

Бэлла отвлекается на налаживание гарнитуры. После прошлой сессии два дня что-то ворочалось в груди, потом снова зашевелилось после приема нарциссической клиентки. Бэлла стала соперничать с ней, умничать, допрашивать. Бэллу сердило, что клиентка не соглашается с ней, не слышит ее. Бэлла поняла, что клиентка упорно лжет себе, не хочет увидеть «истинную» картину. Клиентка ушла недовольная. Если и придет еще, то потому, что Бэлла все же ей сочувствовала. На этом держатся ее многолетние отношения с клиентами.

Бэлла теперь понимает, что с мужем вела себя по принципу: я всегда права. Она пыталась приструнить его. Он простодушный, и ей нравится разыгрывать его – он ей верит, как ребенок. Ей симпатичнее Санчо, чем Дон Кихот. У них маленькая городская квартира, тесно, они натыкаются друг на друга. Куча ее оргтехники, названивают телефоны, родственники, клиенты, рядом ее офис. Муж теряется, нервничает. Он часто ездит в их загородный дом, чтобы присматривать за ним. Там его владения, там он ведет себя с ней как галантный рыцарь. Она у него в гостях, отключает телефон, расслабляется, отдает себя в его руки. Он кормит ее, все делает на участке. Без нее он ничего не делает.

Два года назад муж отравился. В больнице ошибочно поставили диагноз цирроз печени. Ее очень испугала мысль о его смерти. Она боится признаться, что нуждается в нем. Она долго переживала открытие, что обманывала себя. Ей не хотелось ни с кем разговаривать, потом на душе потеплело. Если бы она ответила на любовь мужа, их отношения стали бы гармоничными и счастливыми. Ее стало меньше раздражать, что он переспрашивает, уточняет, названивает ей – вдруг не угодит ей, «мамочка» рассердится.

Она прошла бы психоанализ ради дочери – та унаследовала ее программу. Тоже прогоняет всех мальчиков, а ей уже 24. У Бэллы внутри отец никого не подпускает к ней, а дочь ей подражает. Я прошу Бэллу помочь мне определиться с целью работы. Она считала, что мы уже работаем. Она надеялась, что все поймет, и этого будет достаточно. Да, ее клиенты приходят к ней годами и остаются прежними. Привязываются к ней. – Ее устроила бы такая перспектива нашей работы?

Связь прерывается, на этот раз мне не удается дозвониться. Через несколько дней я получил письмо.

«Здравствуйте, Геннадий Владимирович. Решила написать Вам о том, что стало меня беспокоить после последней сессии. Первые две сессии конкретно продвинули меня в понимании себя

и в отношениях. Я настроилась на длительную работу, но после последней сессии что-то изменилось. Мне расхотелось продолжать анализ. Вы, конечно, определите это как сопротивление невроза. Попробую объяснить:

1. У меня возникло такое впечатление, что вы меня конфронтируете. Я услышала в Вашем вопросе нотки раздражения в Вашем голосе, и мне в начале сессии даже показалось, что Вы не очень были настроены продолжать со мной дальше анализ. Особенно, когда вы проявили недовольство тем, что я чего-то жду от Вас.

2. У меня возникло не только разочарование, когда вы сказали, что мы только начинаем работать, но и какая-то досада на вас. Но я не позволила этому чувству выйти наружу – как же, уважаемый гуру сказал, значит, не имеешь права оспаривать и возражать, как в детстве не смела подвергать сомнению никакие действия отца. Это было табу. Отец всегда прав.

3. Разбираясь со своим внутренним сопротивлением и даже раздражением, я поняла, что в Вашем лице я видела отцовскую фигуру, которая недовольна мною, и моя непереработанная в свое время агрессия к „плохому папе“ выразилась в этом моем нынешнем смятении. А мне очень хотелось получить одобрение „хорошего папы“. Мой нарциссизм был уязвлен неудавшейся попыткой получать руководство и одобрение от „хорошего папы“. Типичная реакция переноса.

Я хотела выйти из анализа без объяснений, сославшись на материальные затруднения, но я отмела этот вариант, потому что это означало солгать, а главное, потому, что не высказав того, что думаю, я свела бы все достигнутое к нулю. Надо было позволить себе нарушить табу. Я очень благодарна и признательна Вам, Геннадий Владимирович, за работу со мной. Всего Вам самого доброго. С уважением, Бэлла».

Сексуально озабоченный или неудовлетворенный психолог вытесняет эротические импульсы, неадекватно реагирует на собственные сексуальные влечения, спровоцированные сексуальными проявлениями клиентов. Такой психолог, как Бэлла, вряд ли сможет понять интимные проблемы своего клиента и будет лишь упрекать его за «инфантильное» поведение. Страх психолога перед чувственно-сексуальными проявлениями клиента мешает последнему проявлять свои любовные требования в переносе. Независимо от того, будет ли психолог, которому приходится бороться с такими трудностями у себя самого, сознательно соглашаться с этим или отрицать, клиент ощутит бессознательное отрицание и отвержение сексуальности психологом и вследствие этого не сможет устранить свои

собственные сексуальные торможения.

Учительницу младших классов спросили, любит ли она свою работу.

– Очень люблю! Если бы еще не эти сукины дети!

Не вреди!

Каждому человеку свойственно заблуждаться, но упорствовать в заблуждениях свойственно только глупцу.

Цицерон

Начинающий консультант нечетко формулирует клиентский запрос. По умолчанию соглашается с запретом касаться определенных тем или значимых людей. Не выясняет, насколько совпадают его и клиента представления о целях работы и способах их достижения. Не договаривается о распределении ответственности в работе.

Новичок еще не может опираться на профессиональную интуицию, она разовьется со временем. Он зацикливается на полученных знаниях и выученных приемах, не учитывает как особенности личности и окружение клиента, так и выгоды, которые дают тому симптомы. Опасаясь недоверия клиента, начинающий консультант изображает всезнающего и всемогущего специалиста, подражает своим наставникам.

Не доверяя скрытым ресурсам клиента, консультант нагнетает напряжение, мешая процессу развиваться в естественном темпе. Преувеличивает или опережает возможности клиента. Навязывает свою мотивацию, вместо того чтобы стимулировать личностный рост. Не замечает проявлений сопротивления. Пытается блокировать незрелые защиты, не помогая сформировать зрелые.

Не вынося сложности и неопределенности, консультант нередко спешит с выводами и рекомендациями, не включая в свою наспех собранную конструкцию «лишние детали». Дает непрошеные советы, стараясь помочь запутавшемуся человеку хотя бы по-житейски. При этом ставит себя со своими предпочтениями на место клиента, вместо того чтобы перевоплощаться в него и его партнеров.

Боясь потерять интеллектуальный контроль, начинающий консультант слишком много говорит. Он рассуждает и тогда, когда можно и нужно использовать эмоциональные и физические переживания. Из-за страха выглядеть несолидно он ведет себя слишком серьезно, отказывается от игровых и экспериментальных моментов, ко всему относится буквально, без чувства юмора. Рассуждая и поучая, консультант не замечает невербальных

сигналов и не может обеспечить клиенту эмпатический контакт, так что сессия превращается в демонстрацию накопленных знаний и тонкого ума консультанта.

Остерегаясь столкнуться со своими непроработанными «слабыми местами», начинающий консультант избегает определенных тем и направляет клиента в области, где чувствует себя комфортнее. Из-за страха выйти за рамки привычных стереотипов он ограничивает себя в количестве терапевтических техник.

Не накопив опыта анализа собственных фантазий, консультант пренебрегает фантазиями и снами клиента, сосредотачивается на практических проблемах. Из-за собственных эмоциональных блоков консультант теряется во время аффективных реакций клиента и сдерживает спонтанное проявление его чувств, вместо того чтобы вызывать их и работать с ними. Теоретические знания и наивные представления о терапевтической нейтральности нередко используются, чтобы отгораживаться от чувств клиентов. Другой крайностью является оправдание любых своих эмоциональных реакций надеждой на то, что все они полезны для клиента.

Столкнувшись с недовольством клиента, консультант не решается больше рисковать, мирится с малым, только чтобы избежать чувства стыда за ошибку. Теперь он ведет себя с клиентом нерешительно, избегает разногласий, не подталкивает к активным действиям. Чтобы не выглядеть агрессивным и назойливым, консультант робко высказывает собственное мнение, не отстаивает его, заботясь не о том, чтобы быть полезным клиенту, а о том, чтобы понравиться ему своей мягкостью.

Адекватному восприятию клиента и профессиональному отношению к нему может мешать контрперенос консультанта, не проработанный с помощью учебного анализа. Помогающую профессию нередко выбирают люди с незаживающей душевной раной. Она делает их повышено чувствительными к боли, даже если больно другому человеку. Такой сердобольный консультант проецирует собственные переживания на клиента, оправдывая любые свои эмоциональные реакции надеждой на то, что все они полезны для клиента. Однако полное погружение в темный омут депрессии клиента может сделать депрессивным и самого психолога.

Пациент заходит в кабинет врача: «Доктор, что это у меня?»

Доктор: «О боже!!! Что это у вас?!»

Формы неконструктивной критики

• Критика-удивление: «Как?! Неужели у вас не получилось? Не ожидал…»

• Критика-упрек: «Эх, вы! Я был о вас гораздо более высокого мнения».

• Критика-ирония: «Делали, делали и… наделали. Как теперь людям в глаза смотреть будете?»

• Критика-опасение: «Боюсь, что в следующий раз вы поступите так же».

• Критика-предупреждение: «Если вы еще раз допустите такое, пеняйте на себя!»

• Критика-требование: «Вам придется сделать это нормально!»

• Критика-вызов: «Если вы наломали столько дров, сами и решайте, как выходить из положения».

• Критика-замечание: «Не так сделали. В следующий раз советуйтесь».

Плохой конец

Нетерпеливого консультанта может раздражать медленный прогресс клиента. Если консультант к тому же еще не уверен в себе и самолюбив, то начинает подгонять клиента. Ослабив давление, вы достигнете лучшего результата. Если работа все же буксует из-за нерешительности клиента, договоритесь о конечном сроке принятия решения. Этот срок не должен превышать реальных возможностей клиента, но и не должен преуменьшать их.

Испытывая страх расставания, в основе которого могут лежать детские утраты и страх смерти, консультант может бесконечно оттягивать завершение работы. Это может происходить и по другим, более поверхностным причинам: отсутствие навыков завершения работы, страх остаться без клиентов, материальные соображения, перфекционизм, потребность спасать, зависимость от клиента.

Не менее часто наблюдается и преждевременное прекращение работы. Этому виной могут быть следующие установки консультанта:

• Профессиональный нигилизм, когда консультант опускает руки из-за пессимистического настроя и убеждения, что он не сможет помочь клиенту.

• Диагностическая ошибка, когда консультанту не удалось выявить и адекватно проработать психологические процессы, что завело работу в тупик.

• Пассивность методов, когда консультант недостаточно активно выполняет свои функции.

• Недостаток уверенности в себе при попытке вести трудного

клиента.

• Мягкотелость, выражающаяся в недостаточно настойчивом предложении продолжать работу до ее завершения, из-за опасения выглядеть навязчивым.

• Перегруженность консультанта, который мечтает об уменьшении нагрузки.

Вредные поведенческие приемы
(Глэддинг, 2002)

Вербальные	Невербальные
Прерывать	Смотреть в сторону от клиента
Давать советы	Сидеть далеко друг от друга или отворачиваться от клиента
Наставлять	Усмехаться
Умиротворять	Хмуриться
Осуждать	Сердито смотреть
Льстить, склонять лестью к чему-либо	Сжимать губы
Уговаривать	Трясти указательным пальцем
Задавать слишком много вопросов, особенно «почему»	Производить отвлекающие жесты
Командовать, требовать	Зевать
Демонстрировать покровительственную установку	Закрывать глаза
Увлекаться интерпретациями	Допускать в речи интонации неудовольствия
Использовать слова или жаргон клиента, не понимая их	Говорить слишком быстро или слишком медленно
Уклоняться от темы	Действовать поспешно
Заниматься интеллектуализацией	Морщить лоб
Чрезмерно анализировать	Говорить поучающим тоном
Много говорить о себе	Покровительственно улыбаться
Выражать частичное или полное недоверие	Щурить глаза, усмехаться

Подавляющее, обескураживающее воздействие оказывают все реакции, которые уменьшают автономию клиента и вызывают у него чувство неполноценности и малой значимости. Сюда относятся:

• невербальные сигналы категорического несогласия, неодобрения, пренебрежения, скуки, отсутствия интереса;

• задавание вопроса без предоставления времени для ответа;

• смена темы без объяснения (например, для того, чтобы уклониться от разговора о чувствах клиента);

• интерпретация поведения клиента (например: «Вы делаете это потому, что…»); таким образом клиент становится объектом моих психологических спекуляций;

• попытки советовать и переубеждать («Вам лучше сделать так…»);

• безапелляционная критика высказываний клиента, с которыми я не согласен;

• отрицание и обесценивание эмоций клиента («На самом деле вы этого не чувствуете», «Не стоит из-за этого переживать»);

• приказания – я говорю клиенту, что он должен делать;

• моральная ответственность – я стыжу клиента, вызываю у него чувство моральной неполноценности («Как вы могли сделать такое?!»).

Надменное извинение – еще одно оскорбление.

Гилберт Честертон

Работу клиента блокирует следующее.

• Утверждения, что клиент чего-то не чувствует (например, «Да нет, на самом деле вы не подавлены, вы…»).

• Глубокомысленные вопросы, заданные клиенту ради самоутверждения. Они приводят к умничанью, интеллектуализации.

• Любые версии, заключения, интерпретации, нравоучения. Тогда ведущим становлюсь я.

• Выбор темы мною. Такое вмешательство оказывает давление на клиента.

• Сравнение опыта клиента с собственным. При этом прекращается эмпатическое сопровождение клиента.

• Призыв подражать более успешному клиенту.

• Советы по личным вопросам и вопросам, связанным с эмоциональной сферой.

На напряжение клиента влияют следующие особенности поведения консультанта (Сидоренко, 2008):

Снижают напряжение	Повышают напряжение
Подчеркивание общности с клиентом: сходство интересов, мнений, личностных черт и др.	Подчеркивание различий между собой и клиентом
Вербализация эмоционального состояния: а) своего, б) клиента	Игнорирование эмоционального состояния: а) своего, б) клиента
Проявление интереса к проблемам клиента	Демонстрация незаинтересованности в проблеме клиента
Предоставление клиенту возможности выговориться	Перебивание клиента
Подчеркивание значимости клиента, его мнения в ваших глазах	Принижение клиента, негативная оценка его личности, приуменьшение вклада клиента в общую работу и преувеличение своего
В случае вашей неправоты немедленное признание ее	Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее
Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации	Поиск виноватых и обвинение клиента
Обращение к фактам	Переход на «личности»
Спокойный уверенный темп речи	Резкое убыстрение темпа речи
Поддержание оптимальной дистанции (45–120 см), угла поворота тела (45–90 градусов), и его наклона (меньше прямого угла); контакт глаз 3–5 сек. не реже одного раза в минуту	Избегание пространственной близости и контакта глаз

В консультировании редко приносят пользу советы, данные клиенту в отношении того, как он «мог бы улучшить свою жизнь». Давая совет, я рискую попасть в одну из следующих ловушек:

• Клиенты редко пользуются предлагаемыми им советами, даже если считают их «правильными», и обычно предпочитают решать самостоятельно, как им лучше поступить.

• Мой совет не помог по объективным причинам или из-за сопротивления клиента, и я получу плохую оценку.

• Каждый раз, когда я что-нибудь советую клиенту, я краду у него его собственную ответственность и тем самым торможу процесс личностного роста.

• У клиента может сформироваться зависимость от моих советов.

Запрещенные приемы

Не реагируйте на рассказ клиента подобными фразами.

– Как интересно, расскажите о нем побольше!

– Чем же это вы так его достали?

– На самом деле он вас очень любит, поверьте!

– Уверен, что вы найдете кого-то лучше!
– Послушайте, со мной был похожий случай…
– Почему бы вам не…
– Постойте, лучше поясните мне следующий момент…
– Мне кажется, что вы хотите рассказать о чем-то другом…
– Очень плохо, что вы так думаете.
– Перестаньте, все совершенно не так!
– Вам следует быть умнее!
– Так говорить нельзя.
– Не нужно так волноваться!
– Да вы что! Это же просто смешно!

Воспринимая все по принципу «или – или», консультант мешает клиенту интегрировать его «плохие» и «хорошие» черты. Консультанту с неразрешенной проблемой подросткового бунта трудно установить ограничения для клиента со склонностью к импульсивности и отыгрыванию. Испытывая страх расставания, в основе которого могут лежать детские утраты и страх смерти, консультант может бесконечно оттягивать завершение работы.

Консультант-мужчина в работе с клиентами-мужчинами нередко берет на себя роль заботливой и тревожно доминирующей матери двухлетнего ребенка. В работе с женщинами он уделяет недостаточное внимание их агрессии и стремлению к самоутверждению, игнорирует их интеллектуальную и сексуальную пассивность.

Женщина-консультант гораздо острее реагирует на чувства соперничества в переносе у своих клиенток. Ей также трудно принять пассивность клиентов-мужчин, она хочет видеть их более уверенными и целеустремленными и испытывает тревогу, когда клиент ожидает от нее заботы и защиты. Ей легче быть в роли запрещающей или вмешивающейся матери.

Типичные ошибки в терапии трудных пациентов

1) Чувство усталости от терапии «неблагодарного» клиента, маскирующее обиду на него;

2) поощрение отыгрывания клиентом агрессии вне терапии с сохранением видимости дружелюбных отношений;

3) мазохистское подчинение клиенту без интерпретаций, но с провокацией его ухода;

4) эмоциональная отстраненность от пациента, позволяющая ему злоупотреблять терапией.

> Молодой аналитик спрашивает у пожилого, не надоедает ли ему целыми днями сидеть у кушетки и слушать клиентов. Тот снисходительно улыбается:

– Да кто же их слушает!

Профилактика ошибок

Обратная связь должна быть своевременной. Клиенту легче понять ее и переработать свои эмоции, пока ситуация не утратила своей актуальности. Она должна быть приобретением клиента, а не служить потребностям консультанта. Обратная связь должна быть уместной. Она не поможет клиенту, когда он не настроен на нее, возбужден или целиком поглощен своими переживаниями. Обратная связь может сопровождаться лишь просьбой об изменении, но не требованием этого.

Отдавайте себе отчет, с какой целью вы даете обратную связь, чтобы она не выглядела критикой или поучением. Уясните сами, какой информации вы сообщаете больше: положительной или негативной. Прислушивайтесь к своим интонациям – как они звучат в ушах клиента? Ловите выражение его глаз.

Ваши предположения об эмоциях клиента ни в коем случае не должны выражать одобрение или порицание. Они лишь означают: «Я так воспринимаю ваши чувства. Это верно?» Если вы хотите проверить, правильно ли вы оцениваете эмоциональное состояние клиента, опишите невербальные сигналы клиента и сообщите ему следующее: «Я вижу, что…», «Я слышу, что…», «Я хочу понять ваши чувства в отношении…», «Чувствуете ли вы…».

Чтобы удостовериться, правильно ли вы поняли слова клиента, переспросите: «Что вы имеете в виду?» Или: «Я не совсем понял вас, можно поподробнее?» Затем попробуйте собственными словами пересказать сообщение клиента. Если он почувствует, что вы его не поняли, то он обратит на это ваше внимание. Когда клиент замечает, что вы внимательно его слушаете и хотите как можно точнее его понять, он говорит более открыто.

> Мы браним себя только для того, чтобы нас похвалили.
>
> *Франсуа Ларошфуко*

Обратная связь предполагает искреннее и честное самораскрытие, когда консультант разделяет текущие чувства клиента, делится своими переживаниями или личным опытом. Самораскрытие помогает установить задушевные отношения с клиентом. Однако применять его следует, только если оно связано с проблемой клиента и явно поможет ему. Чтобы ваши ценности не вступили в конфликт с ценностями клиента, предупредите его, что не ждете от него следования за вами. Не

вовлекайте клиента в свои личные проблемы, для этого у вас есть ваши близкие.

Правила использование конфронтации в консультировании

1. Тщательно охарактеризуйте содержание неадекватного поведения клиента и его контекст, однако не высказывайте все одновременно, постарайтесь во время сессии ограничиться конфронтацией на одну тему.

2. Подробно изложите клиенту последствия его противоречивого поведения, особенно во время консультирования. Например: «Вы говорите, что хотите иметь друзей. Однако за неделю ни разу не вышли в свет. Начать ходить в группу вы тоже не спешите. Может быть, уж пора?» Таким же образом исследуйте неоправданные ожидания в отношении вас, несоблюдение клиентом взятых на себя обязательств, неиспользование имеющихся ресурсов и т. д.

3. Конфронтация с клиентом ни в коем случае не должна быть агрессивной и категоричной. Желательно чаще использовать фразы: «мне кажется», «пожалуйста, попробуйте объяснить», «если я не ошибаюсь», которые выражают определенные сомнения консультанта и смягчают тон конфронтации.

4. Выбирайте время для конфронтации, делайте акцент на сильных сторонах клиента. Помогите клиенту найти способы преодоления его проблем, это снизит уровень сопротивления. После «выяснения отношений» поинтересуйтесь, что изменилось в позиции клиента, а что осталось неизменным и почему. Дождитесь удобного момента, когда можно будет поработать и с этим.

5. Чем более человек возбужден, чем более задето его самолюбие, тем менее чувствителен он к логике, тем более пристрастен и субъективен и тем более тактичного подхода требует. Если вы замечаете, что клиент слишком разгорячился в споре, лучше перенести конфронтацию на другое время.

Правила конструктивного спора

Умеете ли вы культурно спорить? Не обидно, не переходя личность, на эмоциональное давление? Умеете ли аргументировать свою точку зрения? Предлагаете ее или все же склонны навязывать? Интересуетесь ли причинами, которые мешают клиенту встать на вашу точку зрения? Насколько легко вам соблюдать следующие правила?

1. Не упивайтесь только собственными переживаниями. Оставьте в своем сознании «холодную зону», которая бесстрастно может встать на сторону клиента. Это не значит, что вы должны не глядя принять его сторону. Ваша задача – отследить логику доводов клиента (даже если вам кажется, что ее и нет вовсе) и

предвосхитить его следующую реплику. Для этого достаточно начать свою следующую фразу со слов: «Я понимаю, что вы…» – и далее изложить его предполагаемую точку зрения. И сразу вслед за этим, не дожидаясь ответной реплики – ваши возражения. Старайтесь повторить каждый аргумент клиента своими словами, чтобы самому проникнуться его проблемами, и чтобы он услышал свои претензии со стороны. Клиент почувствует, что вы его понимаете, и будет внимательнее прислушиваться к вашим доводам.

2. Даже если вы в душе крайне скептически относитесь к словам клиента, в частности, и к его умственным способностям вообще, то все равно постарайтесь отнестись к тому, что он говорит серьезно. Это прекрасная возможность расширить собственные знания, обогатить установки, набраться опыта. «Тот, кто мне не друг, тот мне – учитель».

3. Не избегайте конфронтации лицом к лицу, любой конфликт может и должен стать позитивным. Не заканчивайте трудный разговор до тех пор, пока каждый из вас не почувствует, что дело сдвинулось с мертвой точки. Клиенту (да и вам тоже) необходимо выпустить негативные эмоции до конца, только после этого вы оба сможете прийти к какому-то решению. Тут самое главное не «заразиться» негативными эмоциями другого, четко отделять их от своих и от предмета спора.

4. Постарайтесь в процессе спора определить, где ваши точки зрения расходятся, а где совпадают. Найдите, пусть пока еще небольшие, островки, где ваши пожелания и ожидания совпадают. Обязательно обратите на них внимание клиента. Любая общность, особенно в ситуациях, где вы ее не ожидаете – отличное средство для компромисса и примирения.

5. Ни в коем случае не переходите на личности, не используйте «удары ниже пояса» в своих аргументах. К подобным запрещенным приемам относятся, например, такой, как сравнение с кем-то, на ваш взгляд, более положительным во всех отношениях. Еще один «удар ниже пояса» – обратить внимание клиента на недостатки его логики или манеры говорить. Не стоит также вспоминать его прошлые ошибки. Не начинайте свои фразы со слов: «Вы всегда так реагируете…», или «Вы опять… как в прошлый раз…» Такая глобальная оценка автоматически заставляет клиента защищаться. И, наконец, не передавайте клиенту негативные высказывания о нем его близких. Это вызовет новую вспышку негативных эмоций, вы усугубите семейный конфликт и к тому же прослывете сплетником.

Я не даю интерпретацию в конце сессии. Клиент не успеет

обдумать ее вместе со мной, а после сессии, скорее всего, забудет о ней. По этим же соображениям я не использую интерпретаций перед перерывом в работе. Исключение представляет случай, когда клиент сердится на меня за этот перерыв. Тогда даже частичная проработка этих чувств ослабит негативную реакцию переноса и облегчит возобновление работы.

Эффективность интерпретации зависит не столько от ее меткости и своевременности, сколько от участия клиента в формулировании и оценке интерпретации. Снимая с клиента ответственность за самоанализ, я лишу его главного: возможности самостоятельно открыть в себе что-то новое и стать хозяином своей судьбы.

> Каждая неудача дает неоценимую возможность научиться чему-то, чего бы вы иначе не заметили.
>
> *Джон Гриндер*

Психологу необходимо развивать свою психологическую наблюдательность, знать особенности профессионального восприятия и уметь общаться с разными клиентами на их языке. Навыки присоединения, активного слушания, вербализации и обратной связи помогают установить взаимное доверие, «разговорить» клиента и лучше его понять, отразить ему его внутренние конфликты, а также предохраняют от психологических травм и психолога, и клиента.

Клиент часто хочет получить от консультанта готовое решение своих проблем. Однако в отличие от эксперта консультант в первую очередь должен помочь клиенту стать более самостоятельным и уверенным в своих правах и возможностях. Желательно, чтобы консультант служил образцом такой зрелой личности, конструктивно использующей критику, а при необходимости – и конфронтацию.

Клиенты чаще всего обращаются на консультацию по поводу межличностных конфликтов. Чтобы помочь им, нужно самому быть достаточно успешным в семейно-личной сфере. Иначе у консультанта оживают или усиливаются собственные проблемы, появляются агрессивные импульсы, трансформирующиеся в психосоматические реакции и приводящие к выгоранию.

Консультанту требуется хорошая **наблюдательность.** Чтобы ее развить, необходимо:

• совершенствовать восприятие невербального поведения клиента (его интонаций, направления взгляда, мимики, жестов, динамики движений, изменений поз и дистанций);

• обращать внимание на ошибочные действия клиента

(оговорки, забывания, замалчивания, ошибки слухового восприятия), за которыми могут скрываться его подавленные или сдерживаемые чувства;

• замечать отклонения клиента от актуальных тем и реальной ситуации (проявление не направленных на консультанта чувств; возвышенные, теоретизирующие и морализующие речи; предложение тем, которые явно не связаны с требованиями ситуации), что обычно скрывает отношение к консультанту;

• выявлять особенности проявления основных потребностей клиента – в эмоциональной поддержке и в признании, что облегчает понимание того, как клиент обращается и с остальными своими потребностями: понятно и осознанно, прямо или намеками.

Открытость возникает, когда вы сообщаете клиенту важные вещи (идеи, эмоции, желания, впечатления или восприятие клиента). Если вы вместе с клиентом обнаруживаете, что становитесь откровеннее, не травмируя при этом клиента, то между вами возникает и усиливается обоюдное доверие. Однако ваши откровенные высказывания могут и подавлять открытость и доверие клиента.

Усиливающее воздействие имеют все реакции, которые повышают независимость клиента и дают ему чувство равноправия. Сюда относятся:

• активное и внимательное слушание с ответами, с реакциями всего тела;

• «Я – Вы» предложения («Вы говорите о пробках на дорогах. Меня они тоже достали. Продолжайте, пожалуйста».);

• вербализация, которая помогает оценить, насколько точно вы поняли полученную информацию;

• контроль восприятия – вы перепроверяете собственное восприятие, соотнося его с восприятием клиента, который испытывает чувство, что является для вас уникальной личностью;

• сообщение о собственных эмоциях – вы объясняете, почему вы задаете тот или иной вопрос («Как вы относитесь к своему отцу? Я спрашиваю потому, что у меня сложилось впечатление, что он для вас, как красная тряпка для быка»).

Самораскрытие помогает установить задушевные отношения с клиентом. Однако применять его следует, только если оно связано с проблемой клиента и явно поможет ему. Чтобы ваши ценности не вступили в конфликт с ценностями клиента, предупредите его, что не ждете от него следования за вами. Не вовлекайте клиента в свои личные проблемы, для этого у вас есть

ваши близкие или свой психотерапевт. Самораскрытие возможно только когда:

• происходит постепенно, чтобы не ошеломить клиента:

• тема самораскрытия связана с текущим моментом;

• взаимоотношения строятся на основе взаимопонимания.

Самораскрытие построено на Я-сообщениях консультанта. Например: «Грустно отметить, что мне не очень интересно на нашей сегодняшней сессии, и неловко говорить вам это. Мне кажется, скука появилась оттого, что я не чувствую реальной связи с вами. Нет ли у вас каких-нибудь мыслей насчет происходящего между нами сегодня? Что, по-вашему, заставляет меня испытывать подобные чувства?» Сравните с Вы-сообщением: «Что-то вы сегодня какой-то скучный». Не реагируйте на поведение клиента Вы-сообщениями, используйте Я-сообщения.

Клиентка: А куда вы едете в отпуск?

Я (с мечтательной улыбкой): В Италию.

Клиентка: С женой или с кем?

Я (лукаво): Вас интересует, насколько я свободен как мужчина?

Клиентка (смущенно): Ну, в общем…

Я (доброжелательно): Очень интересно, какие фантазии у вас на эту тему.

Дальше может начаться работа с эротическим переносом. А если бы я проигнорировал первый вопрос или ответил на второй, стала бы клиентка открывать свои чувства?

Выгорание

Служа другим, сгораю сам.

Латинская поговорка

Спасательство

Многие клиенты видят в консультанте спасателя. Вы играете эту роль, когда:

• чувствуете, что вы должны исправить клиента или решить его проблему;

• думаете, что должны убедить клиента сделать «правильный» выбор;

• хотите облегчить его задачу;

• чувствуете свою вину за его неудачи;

• боитесь, что клиент испытает боль или обиду на вас и пытаетесь заставить его чувствовать себя лучше;

• быстро переключаетесь на решение проблемы, чтобы избежать проявления клиентом сильных чувств.

Чтобы избежать роли спасателя:

• не считайте беспомощным человека, находящегося в сознании;

• требуйте от клиента брать на себя как можно больше инициативы в вашей совместной работе;

• обещайте лишь хорошо делать свою работу, предоставив клиенту самому отвечать за себя.

• не помогайте без заключения рабочего договора;

• не делайте ничего, что в действительности не хотите делать;

• помогите человеку обнаружить и использовать его собственные возможности.

Созависимость

Многие психологи обнаруживают психоголизм (всепоглощающий интерес к психическим расстройствам) и трудоголизм. Эти аддикции могут соответствовать таким же аддикциям пациента, тогда это однородная созависимость. При других аддикциях пациента это будет разнородная созависимость.

Созависимость психолога проявляется как неосознаваемая зависимость поведения терапевта от зависимого поведения аддикта в треугольнике Карпмана: Жертва – Спаситель – Палач. Например, клептоман (в частности, хронофаг, пожиратель чужого

времени) засиживается, терапевт то потакает ему, то упрекает. В первом случае он чувствует себя всепрощающей мамочкой или приятелем по нарушению взрослых правил. Во втором случае терапевт превращается в неподкупного отца, приучающего строго блюсти законы. Хотя перед этим он сам их нарушал.

Психолог может обосновывать свой трудоголизм жизненной необходимостью, незрелостью клиентов и своим «слишком заботливым характером» (такая защита называется рационализацией). Однако подобная забота ставит опекаемого человека в инфантильную зависимость, заставляет его чувствовать себя неумелым, глупым, несамостоятельным. Тайным мотивом такой заботы является не сочувствие, а перфекционизм и потребность в самоутверждении за чужой счет, чувство своей незаменимости, заполнение времени, получение приятного, заслуженного утомления, а также разрядка агрессии в форме попреков.

В связи с этим консультанту полезно задаться следующими вопросами:

• Испытываю ли я волнение, что не смогу разрешить проблему клиента? Если да, значит:

– я не верю, что он способен справляться со своими трудностями, и собираюсь делать это за него;

– я беру на себя ответственность за судьбу клиента и хочу быть над ним;

– я не уверен в собственной профессиональной компетентности, переживаю свою беспомощность и нахожусь под клиентом, каким бы ни было мое поведение.

• Готов ли я значительно превысить время консультации для того, чтобы как можно быстрее разрешить проблему клиента? Если да, значит:

– я не доверяю силам клиента и не верю, что он может прожить без меня до следующей консультативной встречи;

– я – над клиентом и веду его, а не сопровождаю в решении его проблем;

– я слишком заинтересован в участии в чужой проблеме и создаю созависимые отношения;

– я использую клиента для своего удовлетворения и нахожусь вне консультативного пространства.

• Сомневаюсь ли я в том, что клиент может сам прийти к необходимым выводам и разобраться в том, что для него будет лучше? Если да, то я считаю, что знаю ответы на все случаи жизни. Это значит, что я играю роль Бога в судьбе клиента, что я нахожусь над ним.

• Испытываю ли я нетерпение или раздражение, когда клиент

слишком медленно двигается к разрешению своей проблемы, не стараюсь ли тайно или явно подсказать ему выход из затруднительного положения? Если да, значит я не принимаю особенностей личности клиента, его индивидуальных привычек и трудностей в произведении изменений и принятии решений; я слишком тревожен и плохо переношу ситуацию неопределенности и «утешаю» себя за счет клиента, а это значит, я пользуюсь клиентом, и я – над ним.

• Считаю ли я, что клиент двигается в «неправильном» направлении, что он принимает «неверное» решение и делает «плохой» выбор? Если да, значит я не уважаю ценностей клиента, не принимаю его склонностей и приоритетов; я считаю, будто лучше знаю, что «хорошо» и что «плохо» для каждого человека, и я нахожусь над клиентом.

Риск выгорания

Я веду записи каждой сессии, отмечая в конце незаконченные дела: темы и вопросы, которые нужно рассмотреть, или чувства между мной и пациентом, которые не были основательно проработаны. Оставляю 10–15 минут между сессиями для того, чтобы перечитать написанное, поразмышлять над ним, и сделать то же самое с последней записью следующего клиента, настроиться на него.

Идущие подряд сессии, составляющие мой рабочий день, изобилуют близостью, но эта близость не дает мне того, что возникает от глубоких отношений с друзьями и семьей. Одно дело – помогать человеку, и совсем другое – быть в отношениях *взаимной* поддержки с ним.

В конце рабочего дня, отдав большую часть самих себя, я чувствую себя опустошенным и не способным к дальнейшим взаимоотношениям. Кроме того, клиенты так благодарны, так идеализируют меня, что я рискую начать меньше ценить членов семьи и друзей, которые знают и прощают мне мои реальные слабости и недостатки.

Я храню тайны клиентов и не делюсь с близкими тем, чем занимался весь день. Меня лучше, чем они, понимает и поддерживает супервизор и участники балинтовской группы. Близкие начинают ревновать меня к клиентам и обижаться на меня, особенно когда они не меньше клиентов нуждаются в моем сочувствии и поддержке. Я рискую изолироваться от семьи и выгореть.

Каждый консультант получает от своих клиентов негативные чувства, которые могут накапливаться и вытесняться, особенно при запрете на свободное выражение подобных чувств,

характерном для лиц помогающих профессий. Установки долженствования отличают не только клиентов, но нередко и самого профессионала. Так у него подавляются собственные желания, в том числе одно из самых важных при такой работе – желание побыть в покое, в одиночестве.

Консультанты не имеют возможности наблюдать за деятельностью клиентов в реальной жизни и знают больше об их тревогах, страхах, неудачах, чем о достижениях. Зачастую консультант преувеличивает личностные нарушения клиента и ориентируется на лечение, а не на понимание и выявление позитивных аспектов внутренних и внешних жизни клиента. Ориентация на лечение требует от консультанта чрезмерных усилий и заставляет смотреть на жизнь через «темные очки», что чревато выгоранием.

Выгорание

Начинается оно с эйфории и энтузиазма, как в медовый месяц. Новичок полностью поглощен решением проблем, думает и говорит только о своих делах, на работе ему не хватает времени, чтобы выпить чашечку кофе или перекусить, он увлеченно работает без отпусков и выходных, мало спит.

Обслуживая клиентов, начинающий профессионал подавляет свои негативные чувства, которые могут накапливаться, особенно при запрете на свободное выражение подобных чувств, характерного для лиц помогающих профессий. Установки долженствования вынуждают новоиспеченного специалиста подавлять и собственные желания, в том числе одно из самых важных при такой работе – желание побыть в покое, в одиночестве.

На втором этапе у профессионала появляется периодическое стремление навязывать клиенту свои мнения, установки или ценности. Нарастает тенденция манипулировать клиентом, осуществлять скрытые агрессивные установки под маской «благих намерений». Выгорающий аддикт проявляет раздражительность и враждебность во время беседы, стремится побыстрее ее завершить. У него нарастает усталость, ухудшается чувство юмора, особенно в рабочих ситуациях. Он много курит или пьет кофе, периодически у него возникают проблемы со сном. Некоторые начинают злоупотреблять транквилизаторами, алкоголем и наркотиками.

Третий этап отличается развитием хронических симптомов. Появляются чувство беспомощности, изможения, «загнанности», а иногда – острой злобы, пустоты и подавленности. Возникает чувство несостоятельности, малой значимости решаемых

проблем, сомнения в эффективности своей работы и своих способностях. От профессионала можно услышать циничные или разочарованные замечания и шутки по поводу своей профессии. Появляются мысли о смене профессии и нежелание идти на работу. Происходит перенос своих сложностей на проблемы клиентов и своих отрицательных эмоций – на окружающих. Возникают трения с коллегами. Профессионала все больше обижает, что ему «надо больше всех», что его просто используют, ценят, но не собираются любить. От попыток симбиотической близости он переходит к формальной, бюрократической дистанции.

На четвертом этапе наступает кризис – учащаются жалобы на здоровье: усталость, раздражительность, мышечное напряжение, плохой сон, расстройства желудка, частые простуды. Развиваются психосоматические расстройства, приводящие к временной утрате работоспособности. Возникают сомнения в себе, пессимизм из-за чрезмерной озабоченности нарастающими проблемами портятся отношения в семье. Выгоревший аддикт грубеет, черствеет, отгораживается от друзей и близких. На конечной, пятой стадии развивается заболевание, угрожающее жизни и трудоспособности.

Больший риск выгорания имеют представители обслуживающих профессий, стремящиеся эмоционально воздействовать на других, «заряжая» их своей энергией, но нечувствительные к эмоциям клиентов. Расстройство особенно легко развивается у холостых мужчин с низкой профессиональной самооценкой, связывающих свое благополучие с внешними факторами. Для женщин характерны бурный темп жизни, соперничество, стремление к совершенству и контролю.

Имеют значение такие личностные качества профессионала, как интровертированность и склонность отождествляться с другими, альтруизм и сентиментальность, беспокойство и ранимость, амбициозность и перфекционизм, склонность к самобичеванию в случае поражения в сочетании с тенденцией занимать пассивную позицию при неудаче и перекладывать ответственность за нее на других.

Убежденность, что ваша работа чрезвычайно важна – верный симптом приближающегося нервного срыва.

Бертран Рассел

Профилактика выгорания

• Удовлетворяйте другие профессиональные потребности, не связанные с консультированием. У специалиста, принимающего

ежедневно по восемь-десять пациентов, нет шансов работать на высоком уровне. Сочетайте работу с учебой, исследованиями, написанием научных статей.

• Вносите разнообразие в свою работу, создавайте новые проекты и смело реализуйте их.

• Поддерживайте свое здоровье, соблюдайте режим сна и питания, овладейте техникой медитации.

• Имейте нескольких друзей (желательно других профессий), во взаимоотношениях с которыми существует равноправное партнерство.

• Стремитесь к тому, чего хочется, без надежды стать победителем во всех случаях, умейте проигрывать без ненужных самоуничижения и агрессивности.

• Развивайте способность к самооценке без упования только на уважение окружающих.

• Будьте открыты новому опыту.

• Не спешите, давайте себе достаточно времени для достижения позитивных результатов в работе и жизни вообще.

• Обдумывайте свои обязательства (например, не следует брать на себя большую ответственность за клиента, чем делает он сам).

• Чтение не только профессиональной, но и другой хорошей литературы, просто для своего удовольствия без ориентации на какую-то пользу.

• Участие в семинарах, конференциях, где предоставляется возможность встретиться с новыми людьми и обменяться опытом.

• Периодическая совместная работа с коллегами, значительно отличающимися профессионально и личностно.

• Участие в работе профессиональной группы, дающее возможность обсудить возникшие личные проблемы, связанные с консультативной работой.

• Хобби, доставляющее удовольствие.

Итак, чтобы избежать выгорания, консультант должен изредка, но обязательно оценивать свою жизнь вообще – живет ли он так, как ему хочется. Если существующая жизнь не удовлетворяет, следует решить, что нужно сделать для положительных сдвигов. **Только должным образом заботясь о качестве своей жизни, можно оставаться эффективным консультантом.**

> Работа ничем, в сущности, не отличается от алкоголя и преследует ту же цель: отвлечься, забыться, а главное, спрятаться от самого себя.

Олдос Хаксли

Практикум

Тесты

Уровень субъективного контроля *(Дж. Роттер) (эл. ресурс)*

При согласии против номера суждения поставьте «плюс», при несогласии «минус».

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов обусловлено тем, что супруги не захотели приспосабливаться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно прилагать усилия для того, чтобы завоевать симпатию других людей.
7. Внешние обстоятельства – родители и благосостояние – влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителей), а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались наладить семейную жизнь, им все равно это не удастся.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитали родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют никакой роли в

моей жизни.

18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.

25. За плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе практически любого.

28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.

29. То, что со мной случается, – это дело моих рук.

30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.

31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не приложил достаточных усилий.

32. Чаще всего я могу добиться от членов семьи того, чего хочу.

33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, а не я.

34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.

35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы разрешатся сами собой.

36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.

37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.

38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.

39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать

самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или судьбу.

40. К сожалению, заслуги человека остаются непризнанными, несмотря на все его старания.

41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.

42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи стали возможными только благодаря помощи других людей.

44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависели от везения или невезения.

Результаты теста определяют по нескольким шкалам.

1. Шкала общей интернальности. Сложите плюсы, приходящихся на утверждения № 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44, и минусы в суждениях № 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43. Затем подсчитайте, какой процент это составит от общего количества утверждений, т. е. от 44. У меня 90 %.

Чем он выше, тем более человек убежден, что большинство важных событий в жизни – результат его действий, что он можете ими управлять и чувствует свою ответственность за события, так и жизнь в целом. Чем ниже этот показатель, тем затруднительнее человеку улавливать связь между своими действиями и значимыми событиями жизни, тем менее он уверен в способности контролировать их развитие, полагая, что это дело случая или воздействия других людей.

2. Шкала интернальности в области достижений. Число плюсов, приходящихся на утверждения № 12, 15, 27, 32, 36, 37 сложите с количеством минусов в суждениях № 1, 5, 6, 14, 26, 43. Затем вычислите, какой процент это составит от 12. Тот, у кого он высок, считает, что всего хорошего в жизни добился, добивается и будет добиваться сам, а тот, у кого низок – полагает, что это результат везения, счастливой судьбы или помощи других людей. У меня 100 %.

3. Шкала интернальности в области неудач. Сумму плюсов, приходящихся на утверждения № 2, 4, 20, 31, 42, 44, сложите с числом минусов в суждениях № 7, 24, 33, 38, 40, 41 и найдите процент, который составляет это число от 12. Высокий показатель означает склонность обвинять самого себя в различных неудачах, неприятностях и страданиях. Низкий – предпочтение приписывать ответственность за подобные события

другим людям или считать их результатом невезения. У меня 100 %.

4. Шкала интернальности в семейных отношениях. Сложите количество плюсов, приходящихся на утверждения № 2, 16, 20, 32, 37 с числом минусов в суждениях № 7,14, 26, 28, 41 и вычислите процент полученного числа от 10. Высокий показатель имеет человек, считающий себя ответственным за события в его семейной жизни. Низкий указывает на перекладывание ответственности за них на других членов семьи. У меня 90 %.

5. Шкала интернальности в области производственных отношений (ИП). Сумма плюсов в ответах на суждения № 19, 22, 25, 42 складывается с суммой минусов по суждениям № 1, 9, 10, 30; определяется процент этого числа от 8. При высоком показателе человек считает свои действия важным фактором в организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т. п. При низком склонен приписывать большее значение внешним обстоятельствам – руководству, коллегам, везучести, неудачливости. У меня 100 %.

6. Шкала интернальности в области межличностных отношений. Количество плюсов, приходящихся на утверждения № 4, 27 сложите с числом минусов в суждениях № 6, 38 и определите, какой процент это составит от 4. Высокий показатель имеет тот, кто считает себя способным контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию и т. д. Низкий указывает, что человек не считает себя способным активно формировать круг общения и склонен рассматривать свои отношения как результат действия своих партнеров. У меня 100 %.

7. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни. Сложите количество плюсов по утверждениям № 13, 34 с числом минусов в суждениях № 3, 23. Вычислите процент полученного числа от 4. Чем выше показатель, тем в большей степени человек считает себя ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. При низком – считает здоровье и болезнь результатом случая и надеется на то, что выздоровление наступит в результате действий других людей, прежде всего врачей. У меня 75 %.

Часто приходится слышать: «Он еще не нашел себя».
Но найти себя невозможно – себя можно только создать.

Томас Сас

Индекс жизненного стиля (ИЖС)

(Р. Плутчик по: Духновский, 2010).

Ответьте на следующие вопросы: «да» или «нет».

1. Я очень легкий человек, и со мной легко ужиться.
2. Когда я хочу чего-нибудь, я никак не могу дождаться, когда это получу.
3. Всегда существовал человек, на которого я хотел бы походить.
4. Люди не считают меня эмоциональным человеком.
5. Я выхожу из себя, когда смотрю фильмы непристойного содержания.
6. Я редко помню свои сны.
7. Меня бесят люди, которые всеми вокруг командуют.
8. Иногда у меня появляется желание пробить стену кулаком.
9. Меня раздражает тот факт, что люди слишком много задаются.
10. В мечтах я всегда в центре внимания.
11. Я человек, который не плачет.
12. Необходимость пользоваться общественным туалетом заставляет меня совершать над собой усилие.
13. Я всегда готов выслушать обе стороны во время спора.
14. Меня легко вывести из себя.
15. Когда кто-нибудь толкает меня в толпе, я чувствую, что готов толкнуть его в ответ.
16. Многое во мне восхищает людей.
17. Я полагаю, что лучше хорошенько обдумать что-нибудь до конца, чем приходить в ярость.
18. Я много болею.
19. У меня плохая память на лица.
20. Когда меня отвергают, у меня появляются мысли о самоубийстве.
21. Когда я слышу сальности, я очень смущаюсь.
22. Я всегда вижу светлую сторону вещей.
23. Я ненавижу злобных людей.
24. Мне трудно избавиться от чего- либо, что принадлежит мне.
25. Я с трудом запоминаю имена.
26. У меня склонность к излишней импульсивности.
27. Люди, которые добиваются своего криком и воплями, вызывают у меня отвращение.
28. Я свободен от предрассудков.
29. Мне крайне необходимо, чтобы люди говорили мне о моей сексуальной привлекательности.

30. Когда я собираюсь в поездку, я планирую каждую деталь заранее.

31. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба разрушила весь мир.

32. Порнография отвратительна.

33. Когда я чем-нибудь расстроен, я много ем.

34. Люди мне никогда не надоедают.

35. Многое из своего детства я не могу вспомнить.

36. Когда я собираюсь в отпуск, я обычно беру с собой работу.

37. В своих фантазиях я совершаю великие поступки.

38. В большинстве своем люди раздражают меня, так как они слишком эгоистичны.

39. Прикосновение к чему-нибудь скользкому (склизкому) вызывает у меня отвращение.

40. Если кто-нибудь надоедает мне, я не говорю это ему, а стремлюсь выразить недовольство кому-нибудь другому.

41. Я полагаю, что люди обведут вас вокруг пальца, если вы не будете осторожны.

42. Мне требуется много времени, чтобы разглядеть плохие качества в других людях.

43. Я никогда не волнуюсь, когда читаю или слышу о какой-либо трагедии.

44. В споре я обычно более логичен, чем другой человек.

45. Мне совершенно необходимо слышать комплименты.

46. Беспорядочность отвратительна.

47. Когда я веду машину, у меня иногда появляется сильное желание толкнуть другую машину.

48. Иногда, когда у меня что-нибудь не получается, я злюсь.

49. Когда я вижу кого-нибудь в крови, это меня почти не беспокоит.

50. У меня портится настроение и я раздражаюсь, когда на меня не обращают внимания.

51. Люди говорят мне, что я всему верю.

52. Я ношу одежду, которая скрывает мои недостатки.

53. Мне очень трудно пользоваться неприличными словами.

54. Мне кажется, я много спорю с людьми.

55. Меня отталкивает от людей то, что они неискренни.

56. Люди говорят мне, что я слишком беспристрастен во всем.

57. Я знаю, что мои моральные стандарты выше, чем у большинства других людей.

58. Когда я не могу справиться с чем-либо, я готов заплакать.

59. Мне кажется, что я не могу выражать свои эмоции.

60. Когда кто-нибудь толкает меня, я прихожу в ярость.

61. То, что мне не нравится, я выбрасываю из головы.

62. Я очень редко испытываю чувства привязанности.

63. Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

64. Я многое коллекционирую.

65. Я работаю более упорно, чем большинство людей, для того чтобы добиться результатов в области, которая меня интересует.

66. Звуки детского плача не беспокоят меня.

67. Я бываю так сердит, что мне хочется крушить все вокруг.

68. Я всегда оптимистичен.

69. Я много лгу.

70. Я больше привязан к самому процессу работы, чем к отношениям, которые складываются вокруг нее.

71. В основном люди несносны.

72. Я бы ни за что не пошел на фильм, в котором слишком много сексуальных сцен.

73. Меня раздражает то, что людям нельзя доверять.

74. Я буду делать все, чтобы произвести хорошее впечатление.

75. Я не понимаю некоторых своих поступков.

76. Я через силу смотрю кинокартины, в которых много насилия.

77. Думаю, что ситуация в мире намного лучше, чем большинство людей думает.

78. Когда у меня неудача, я не могу сдержать плохого настроения.

79. То, как люди одеваются сейчас на пляже, неприлично.

80. Я не позволяю своим эмоциям захватывать меня.

81. Я всегда планирую наихудшее, с тем чтобы не быть застигнутым врасплох.

82. Я живу так хорошо, что многие люди хотели бы оказаться в моем положении.

83. Как-то я был так сердит, что сильно ударил по чему-нибудь или поранил себя.

84. Я испытываю отвращение, когда сталкиваюсь с людьми низкого морального уровня.

85. Я почти ничего не помню о своих первых годах в школе.

86. Когда я расстроен, я невольно поступаю как ребенок.

87. Я предпочитаю больше говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.

88. Мне кажется, что я не могу закончить ничего из того, что начал.

89. Когда я слышу о жестокостях, это не трогает меня.

90. В моей семье почти никогда не противоречат друг другу.

91. Я много кричу на людей.

92. Ненавижу людей, которые «топчут» других, чтобы продвинуться вперед.

93. Когда я расстроен, я часто напиваюсь.

94. Я счастлив, что у меня меньше проблем, чем у большинства людей.

95. Когда что-нибудь расстраивает меня, я сплю более, чем обычно.

96. Я нахожу отвратительным, что большинство людей лгут, для того чтобы добиться успеха.

97. Я говорю много неприличных слов.

Суммируйте ответы «Да» по пунктам, соответствующим каждой шкале. Чем больше сумма баллов, тем более выражено качество.

Шкала отрицания (A) – 1, 6, 16, 22, 28, 34, 42, 51, 61, 68, 77, 82, 90, 94.

Шкала вытеснения (B) – 11, 19, 25, 35, 43, 49, 59, 66, 75, 85, 89.

Шкала регрессии (C) – 2, 14, 18, 26, 33, 48, 50, 58, 69, 78, 86, 88, 93, 95.

Шкала компенсации (D) – 3, 10, 24, 29, 37, 45, 52, 64, 65, 74.

Шкала проекции (E) – 7, 9, 23, 27, 38, 41, 55, 63, 71, 73, 84, 92, 96.

Шкала замещения или переноса (F) – 8, 15, 20, 31, 40, 47, 54, 60, 67, 76, 83, 91, 97.

Шкала рационализации (G) – 4, 13, 17, 30, 36, 44, 56, 62, 70, 80, 81, 87.

Шкала гиперкомпенсации (H) – 5, 12, 21, 32, 39, 46, 53, 57, 72, 79.

Мои баллы: A – 5 из 14, B – 4 из 11, C – 2 из 14, D – 2 из 10, F – 1 из 13, G – 4 из 12, H – 2 из 10.

Шкала отрицания (A) – стремление избежать новой информации, не совместимой со сложившимися представлениями о себе. Защита проявляется в игнорировании потенциально тревожной информации, уклонении от нее. Отрицание приводит к тому, что некоторая информация ни сразу, ни впоследствии не может дойти до сознания.

Шкала вытеснения (B) характеризуется недопущением, исключением из сознания неосознанного импульса, неприемлемого для сознания. Вытеснение связано с забыванием истинного, но неприемлемого для человека мотива поступка. Забывается не сам по себе поступок, а его первопричина. Забыв

истинный мотив, человек заменяет его на ложный. Неисполненные желания и представления вытесняются из сознания, что приносит освобождение. Тем не менее вытеснение требует постоянной энергии для его поддержания.

Шкала регрессии (C) представляет собой механизм защиты, посредством которого человек избегает или пытается избежать тревоги, частично или полностью возвращаясь на более раннюю стадию развития. Человек начинает использовать уже отработанные механизмы решения проблем, не всегда совпадающие с его возрастом, наблюдается временное облегчение ситуации, но затрудняется ее реальное восприятие и адекватность поведения.

Шкала компенсации (D) – прикрытие собственных слабостей, подчеркивание желаемых черт или преодоление фрустрации в одной сфере сверхудовлетворением в других.

Шкала проекции (E) выступает механизмом бессознательного переноса субъектом собственных неприемлемых мыслей, переживаний, состояний, черт на другого человека. В основе этого лежит неосознаваемое отвержение своих переживаний, сомнений установок и т. п. и приписывание их другим людям с целью перекладывания ответственности за то, что происходит внутри себя, на окружающий мир.

Шкала замещения или переноса (F). Это психический процесс, в результате которого вместо одного появляется что-то другое, способное вызвать у человека непонимание, недоумение. В основе лежит перенос реакции с недоступного на доступный объект или замена неприемлемого действия – приемлемым.

Шкала рационализации (G), другое название – интеллектуализация. Это процесс логического, рассудочного объяснения человеком собственных мыслей, установок, поступков и действий, позволяющий оправдать и скрывать истинные их мотивы.

Шкала гиперкомпенсации (H), другое название – реактивное образование. Представляет собой реакцию человека на вытесненное желание, способ реагирования человека на амбивалентные чувства.

Уровень сопереживания*(S. Baron-Cohen, S. Wheelwright no: V. Kosonogov, 2014)*

Ответьте: а – совершенно согласен, б – скорее согласен, в – скорее не согласен, г – совершенно не согласен.

1. Я легко могу сказать, хочет ли человек вступить в разговор.
2. Мне больше нравятся животные, чем люди.
3. Я стараюсь следить за новыми веяниями.

4. Мне тяжело объяснять другим что-то, в чём я хорошо разбираюсь, если они не поняли это с первого раза.

5. Обычно я вижу сны по ночам.

6. Мне очень нравится заботиться о других людях.

7. Я предпочитаю сам решать свои затруднения, а не обсуждать их с другими.

8. Я плохо понимаю, как нужно поступать в том или ином случае в общении.

9. Я лучше всего чувствую себя с утра.

10. Люди часто говорят мне, что я захожу слишком далеко, отстаивая свою точку зрения в разговоре.

11. Я не слишком переживаю, если опаздываю на встречу с другом.

12. Дружба и отношения слишком сложны, и я предпочитаю не уделять им особого внимания в своей жизни.

13. Я бы никогда не нарушил закон, даже самый незначительный.

14. Зачастую мне трудно судить, является ли какой-то поступок грубым или вежливым.

15. В разговоре я, как правило, сосредотачиваюсь на своих собственных мыслях, а не на том, о чём бы мог думать мой слушатель.

16. Мне больше нравятся розыгрыши, чем устные шутки.

17. Я живу скорее сегодняшним днём, чем завтрашним.

18. В детстве я любил разрезать червей, чтобы посмотреть, что произойдёт.

19. Я быстро понимаю, когда кто-то говорит одно, а подразумевает другое.

20. В целом у меня твёрдые убеждения в отношении нравственности.

21. Иногда мне сложно понять, что расстраивает других.

22. Я легко могу поставить себя на место другого.

23. Я думаю, что вежливость – главное, чему родитель может научить ребёнка.

24. Я люблю совершать поступки в порыве чувств.

25. Я хорошо предсказываю чувства других.

26. Я быстро подмечаю, когда кто-то чувствует себя неловко и неуютно в обществе других людей.

27. Если я говорю что-то, что обижает другого, то это его дело, а не моё.

28. Если кто-то спросит, нравится ли мне его причёска, я отвечу честно, даже если она мне не нравится.

29. Я не всегда понимаю, почему кто-то обижается на какое-либо замечание.

30. Люди часто говорят мне, что я непредсказуемый.

31. Мне нравится быть в центре внимания в каком-либо обществе.

32. Я не сильно расстраиваюсь, когда кто-то другой плачет.

33. Мне нравится беседовать о политике.

34. Я достаточно прямой в разговоре, что другие иногда принимают за грубость, хотя я веду себя так ненамеренно.

35. Обычно в общении я не чувствую себя смущённым.

36. Другие люди говорят мне, что я хорошо понимаю, что они чувствуют и думают.

37. Когда я разговариваю с людьми, разговор чаще строится на их переживаниях, а не моих.

38. Я расстраиваюсь, если вижу животное, испытывающее боль.

39. Я могу принимать решения вне зависимости от чувств других.

40. Я не могу расслабиться, пока не выполню все дела, которые собрался выполнить за день.

41. Я легко могу сказать, с любопытством или скукой меня слушают, когда я говорю.

42. Я расстраиваюсь, когда вижу страдания людей в новостных передачах.

43. Друзья часто рассказывают мне о своих переживаниях, так как считают, что я понимающий человек.

44. Я чувствую, что начинаю навязываться, даже если мой собеседник не говорит этого.

45. Я часто завожу себе новое увлечение, затем оно мне наскучивает, и я перехожу на что-то другое.

46. Мне часто говорят, что я часто захожу далеко, когда дразню кого-то.

47. Я слишком нервный, чтобы кататься на американских горках.

48. Другие часто говорят мне, что я бесчувственный, хотя я не понимаю, почему.

49. Когда я вижу новичка в каком-либо окружении, мне кажется, что он сам должен приложить усилие для того, чтобы влиться в это окружение.

50. Обычно я неэмоционален, когда смотрю кино.

51. Я люблю порядок в повседневных делах и часто составляю список обязанностей на день.

52. Я могу легко и без раздумий настроиться на то чувство, которое переживает другой человек.

53. Я не люблю рисковать.

54. Я легко могу понять, о чём хочет поговорить другой

человек.

55. Я вижу, когда кто-то прячет свои истинные чувства.

56. Перед принятием решений я всегда взвешиваю все за и против.

57. Я не продумываю тщательно, как вести себя в обществе.

58. Я легко предсказываю, как поведёт себя другой человек.

59. Я эмоционально втягиваюсь в неурядицы моих друзей.

60. Я всегда могу по достоинству оценить мнение другого человека, даже если я и не согласен с ним.

Ключ

В вопросах 1, 6, 19, 22, 25, 26, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 43, 44, 52, 54, 55, 57, 58, 59, 60 присваивается 2 балла за ответ «совершенно согласен» (а) и 1 балл присваивается за ответ «скорее согласен» (б).

В вопросах 4, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 21, 27, 28, 29, 32, 34, 39, 46, 48, 49, 50 присваивается 2 балла за ответ «совершенно не согласен» (г) и 1 балл присваивается за ответ «скорее не согласен» (в).

Остальные вопросы в расчёт не берутся, они предназначены для отвлечения внимания.

Норма от 31 до 53. У меня 61 балл.

Неумение слушать

Попробуйте вспомнить ситуации, в которых вы сказали нечто подобное и что вы чувствовали при этом.

1. Приказ, указание, команда. Повторите еще раз! Говорите медленнее. Не говорите со мной таким тоном!

2. Предупреждение, угроза, обещание. Еще раз повторится – и я с вами больше не работаю. Успокойтесь, если хотите, чтобы я вас выслушал. Вы пожалеете, если сделаете это.

3. Поучение, указание на целесообразность. Это неправильно. Так нельзя. Вы должны пойти первым.

4. Совет, рекомендация или решение. Почему бы вам не сказать так прямо? Попробуйте поступить так. Я бы обжаловал это!

5. Нравоучения, логическая аргументация. Посмотрите на это иначе. Вам это поручено, значит, это ваша ответственность. В вашем возрасте я и такого не имел.

6. Осуждение, критика, несогласие, обвинение. То, что вы сделали, просто глупо. Я не вижу смысла спорить с вами. Вы не правы. Я ведь предупреждал вас, что это случится.

7. Похвала, согласие. Вы правы. Это было замечательно, Вы молодец.

8. Брань, необоснованные обобщения, унижение. Все вы,

женщины, одинаковы. Кто вы такой, чтобы со мной спорить?

9. Интерпретация, анализ, диагностика. На самом деле вы хотели другое. Вы говорите это, только чтобы позлить меня. Теперь мне понятно, почему вы это сделали.

10. Успокаивание, сочувствие, утешение, поддержка. Теперь вы будете чувствовать себя лучше. Я тоже испытывал такое чувство. Все делают ошибки. Я всегда буду за вас.

11. Выяснение, допрос. Кто вас надоумил? Что же вы задумали на этот раз?

12. Увод от проблемы, отвлечение внимания, шутка. Почему бы вам не выбросить это из головы? Лучше поговорим о чем-нибудь другом. А что, если каждый раз, когда что-то не получается, бросать это дело?

Эти высказывания заставляют собеседника прибегать к защите, вызывая раздражение и возмущение. В результате он начинает отстаивать свою точку зрения или стремится скрыть свои мысли и чувства, вместо того чтобы раскрыть их перед вами.

Людей, допускающих высказывания ***6—9,*** можно отнести к ортодоксальным. Те, для кого характерны помехи ***4 и 11,*** поспешно решают проблемы за других. Авторы заявлений типа ***5, 10 и 12*** склонны уходить от чужих проблем.

Опросник ургентной аддикции*(О. Л. Шибко, 2006)*

Прочитав каждое высказывание, выберите один из пяти возможных ответов: никогда – 1 балл, редко – 2 балла, иногда – 3 балла, часто – 4 балла, всегда – 5 баллов.

1. Бывает, что я отказываюсь от очередного отпуска.
2. Я забираю работу домой, работаю по выходным.
3. Я сравниваю собственные успехи в карьере с успехами людей своего возраста или более молодого возраста.
4. Я стремлюсь «быть первым» в ситуации конкуренции.
5. Если в рабочем графике неожиданно образовалась «форточка», я использую это время для выполнения другой работы.
6. График моей работы настолько плотен, что я (мой секретарь) вынужден постоянно в нем что-то менять.
7. Я занимаюсь делами во время обеденного перерыва.
8. Я чувствую, что работа отнимает лучшие годы моей жизни.
9. Я постоянно думаю о работе.
10. Я чувствую себя незаменимым на работе.
11. Я испытываю крайне неприятные чувства, когда беру больничный лист.
12. Я уделяю работе более 10 часов в день.

13. Я уделяю себе достаточное количество времени.

14. Я замедляю тот темп, в котором живу, когда захочу.

15. Я говорю себе, что, как только закончу текущие дела, я начну делать то, что мне действительно хочется делать.

16. У меня есть время, чтобы посещать театры, кино, выставки, концерты,

17. Я пытаюсь выполнять одновременно несколько дел.

18. Я чувствую, что жизнь проходит мимо меня.

19. Мне легко расслабиться после работы.

20. Я испытываю дискомфорт, когда у меня появляется свободное время.

21. Я могу сократить продолжительность своего рабочего дня.

22. Я испытываю трудности со сном (трудно заснуть, прерывистый сон, после сна не чувствую себя отдохнувшим).

23. Я специально планирую время, которое смогу провести с семьей или друзьями.

24. Мне тяжело представить, что у меня может быть свободное время.

25. Я забываю даты семейных торжеств и праздников.

26. Я обещаю себе, что обязательно несколько недель потрачу на отдых.

27. Если бы я не был все время чем-то занят, то я бы сошел с ума.

28. У меня есть время, чтобы встречаться с друзьями.

29. Большая часть моих контактов с людьми касается работы.

30. Я планирую свое свободное время.

31. Наибольшую пользу для себя я нахожу в деловых отношениях.

32. На встречах в неформальной обстановке я думаю о том, что предстоит сделать в ближайшем будущем.

33. Я обхожу людей на эскалаторе, когда это возможно.

34. Если впереди стоящее транспортное средство не двигается при зажженном зеленом свете, меня это раздражает.

35. Меня раздражает, если кто-то выполняет свою работу медленно.

36. Мне свойственно торопиться, спешить.

37. Я превышаю скорость (или прошу об этом водителя), когда тороплюсь.

38. Я оцениваю себя по тому, сколько успел сделать в течение дня.

39. Я сержусь, когда меня отвлекают от срочного дела.

40. В передвижении по городу я выбираю наиболее короткие маршруты.

41. Стоя в очереди, я наблюдаю за продвижением других

очередей, чтобы убедиться, что моя движется быстрее.

42. Меня раздражает медленное движение лифта.

43. Я испытываю раздражение, если кто-то впереди меня задерживает очередь.

44. Я принимаю решения спонтанно.

Общая выраженность ургентной аддикции определяется как сумма баллов по всем шкалам. У меня 132.

Работоголизм 1, 2, 3, 4, 5, 6. 7, 8, 9, 10, 11, 12. У меня 44.

Личное время 15, 17, 18, 20, 22. Обратные утверждения (1 балл = 5, 2 = 4) 13, 14, 16, 19, 21. У меня 23.

Межличностные отношения 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32. У меня 28.

Темп жизни 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44. У меня 37.

Экспресс-тест для исследования синдрома выгорания*(Дж. Гринберг, 2002)*

1. Снижается ли эффективность вашей работы?
2. Потеряли ли вы часть инициативы на работе?
3. Потеряли ли вы интерес к работе?
4. Усилился ли ваш стресс на работе?
5. Вы чувствуете утомление или снижение темпа работы?
6. У вас болит голова?
7. У вас болит живот?
8. Вы убавили в весе?
9. У вас проблемы со сном?
10. Ваше дыхание стало прерывистым?
11. У вас часто меняется настроение?
12. Вы легко злитесь?
13. Вы часто обижаетесь?
14. Вы стали более подозрительны, чем обычно?
15. Вы чувствуете себя более беспомощным, чем всегда?
16. Вы употребляете слишком много средств, влияющих на настроение (транквилизаторы, алкоголь и т. д.)?
17. Вы стали менее гибким?
18. Вы стали более критично относиться к собственной компетентности и к компетентности других?
19. Вы работаете больше, а чувствуете, что сделали меньше?
20. Вы частично утратили чувство юмора?

Если вы ответили утвердительно на 10 вопросов, вы, вероятно, находитесь в состоянии «отключки». Если вам подходит 15 и более утверждений, возможно, вы выгораете или уже

выгорели. Мне не подошло ни одно утверждение.

Опросник «Психическое выгорание»*(Водопьянова Н. Е., 2018)*

Просьба ответить на все вопросы и выбрать нужный ответ. Варианты возможных ответов:

0 – никогда, 1 – очень редко, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – ежедневно

1	Я чувствую себя эмоционально опустошенным (ной), без ярких эмоций и чувств	0 1 2 3 4 5 6
2	К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон	0 1 2 3 4 5 6
3	По утрам в рабочие дни у меня плохое настроение, я считаю дни и часы до выходных	0 1 2 3 4 5 6
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои пациенты, и использую это для более успешного лечения	0 1 2 3 4 5 6
5	Я общаюсь с моими пациентами только формально, без лишних эмоций и стремлюсь свести время общения с ними к минимуму	0 1 2 3 4 5 6
*6	Я чувствую себя энергичным (ой) и эмоционально воодушевленным (ой)	0 1 2 3 4 5 6
7	Я умею находить правильное решение в трудных ситуациях с пациентами и с коллегами	0 1 2 3 4 5 6
8	Я чувствую неудовлетворенность и потерю интереса к моей работе	0 1 2 3 4 5 6
9	Я могу позитивно влиять на самочувствие и настроение пациентов	0 1 2 3 4 5 6
10	В последнее время я предпочитаю быть более отстраненным (ой) и бесчувственным (ой) по отношению к тем, с кем мне приходится работать	0 1 2 3 4 5 6
11	Как правило, окружающие меня люди слишком много требуют от меня. Они скорее утомляют, чем радуют меня	0 1 2 3 4 5 6
12	Я работаю с удовольствием, и у меня много планов на будущее, связанным с моим профессиональным развитием. Я верю в их осуществление	0 1 2 3 4 5 6
13	Я испытываю все больше жизненных разочарований	0 1 2 3 4 5 6
14	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше	0 1 2 3 4 5 6
15	Я стараюсь эмоционально не реагировать на «трудных» (конфликтных) пациентов	0 1 2 3 4 5 6
16	Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех	0 1 2 3 4 5 6
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и оптимизма в отношениях с моими коллегами и пациентами	0 1 2 3 4 5 6
18	Я легко общаюсь с пациентами и их родственниками независимо от их социального статуса и характера	0 1 2 3 4 5 6

19	Я многое успеваю сделать за день	0 1 2 3 4 5 6
20	Я чувствую себя на пределе возможностей	0 1 2 3 4 5 6
21	Я многого смогу достичь в своей жизни	0 1 2 3 4 5 6
22	Я проявляю к другим людям больше внимания и заботы, чем получаю от них в ответ признательности и благодарности	0 1 2 3 4 5 6

Обработка и интерпретация результатов

Общий ключ

Субшкала	Номер вопроса	Макс. сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Профессиональная успешность	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Примечание. * отмечен «обратный» вопрос, который считается в обратном порядке.

Табл. 1. Уровень показателей выгорания (данные российской выборки) для определения уровня выгорания

Субшкала	Группы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень	Очень высокий уровень
Шкальные оценки		1 балл	2 балла	3 балла	5 баллов
Эмоциональное истощение	Мужчины	5–15	16–24	25–34	Больше 34
	Женщины	6–16	17–25	26–34	Больше 34
Деперсонализация	Мужчины	2–4	5–12	13–15	Больше 15
	Женщины	1–4	5–10	11–13	Больше 14
Профессиональная успешность	Мужчины	37–48	34–28	27–23	22 и меньше
	Женщины	37–48	35–28	27–22	21 и меньше

Табл. 2. Тестовые нормы для интегрального показателя выгорания

Низкая степень	Средняя степень	Высокая степень	Крайне высокая степень
3–4 балла	5–6 баллов	7–9 баллов	10 баллов и больше

Упражнения

Выбор профессии

Рассмотрите причины выбора профессии консультанта и

выберите ту, что вам ближе.

1. Знание: желание научиться чему-нибудь, лучше понимать других.

2. Карьера: завести новые связи, расширить перспективы получения работы.

3. Социальная приспособляемость: добиться одобрения в рамках группы.

4. Увеличение уважения, собственного достоинства.

5. Забота о других как выражение общечеловеческой ценности.

6. Уменьшение чувства вины и избавления от личных проблем.

Найти себя

Нездоровая мотивация выбора профессии – частая причина выгорания специалиста. Задумайтесь, какое отношение к вам может иметь следующее.

• Некоторые люди выбирают помогающую профессию потому, что сами страдают от незаживающей душевной раны.

• Иным интересно и безопасно проживать события чужой жизни вместо собственной.

• Ощущение власти над клиентами ослабляет чувства страха и беспомощности в своей реальной жизни.

• Неотреагированные агрессивные чувства удобно разряжать в общении с зависимыми клиентами.

• Претенциозные и нарциссические натуры верят, что все проблемы можно решить с помощью проявлений любви и привязанности.

• Люди, не имеющие друзей, ожидают найти их среди клиентов.

Честное признание

Ответьте себе на следующие вопросы:

• почему я выбрал профессию консультанта?

• какими потребностями обусловлен мой выбор?

• какую пользу я стремлюсь извлечь из своей профессии?

• как смогу я сочетать свои потребности с потребностями клиентов?

• какие у меня проблемы и как я их решаю?

• какое влияние эти проблемы могут оказать на мою работу?

• каковы мои ценности и как они сказываются на стиле консультирования?

• как я использую свою силу?

• каким людям я больше нравлюсь и кто нравится мне?

• кому я не нравлюсь и кто не нравится мне?

• какое впечатление я произвожу на других людей?

Вы знаете, чего вы хотите? Вам нравится то, что вы делаете?

Вы просыпаетесь утром и собираетесь встать. Спросите себя, действительно ли вы хотите встать; будьте при этом искренни с собой. Вы принимаете ванну – это действительно вам нравится или при возможности вы не будете этого делать? Вы завтракаете – вам действительно нравится меню и качество этого завтрака? Обычно вы так и завтракаете или так принято завтракать в обществе? А вы действительно хотите есть?

Вы идете на работу или намерены заняться домашними либо общественными делами – это вам действительно интересно? Вы можете свободно выбрать, где вам быть и что вы будете делать. Предположите, что на этот раз вы принимаете ситуацию в целом. Вы действительно делаете то, что вам нравится? Вы говорите с другими так, как вам хочется? Они вам действительно нравятся или вы притворяетесь? (Помните, что дело вовсе не в том, чтобы *влиять* на собственные желания и поступки, нужно просто выявить, что вам на самом деле нравится.)

День идет своим чередом, в течение дня у вас появляются все новые и новые возможности задать самому себе вопрос, действительно ли вам нравится что-либо. Наступает вечер – время отдыха. Что вам на самом деле хочется делать? Что действительно может порадовать вас: театр или кино, беседа, чтение, музыка, игры – и какие именно?

Не следует задаваться вопросом, что вам нравится делать. Позже это решится само собой. Самое главное – выяснить, что именно вам нравится.

Я действительно хочу этим заниматься

Составьте список из того, чем нравится заниматься, в убывающей последовательности, и потом вспомните, когда удалось заниматься этим в последний раз.

Что мешает мне позаботиться о себе

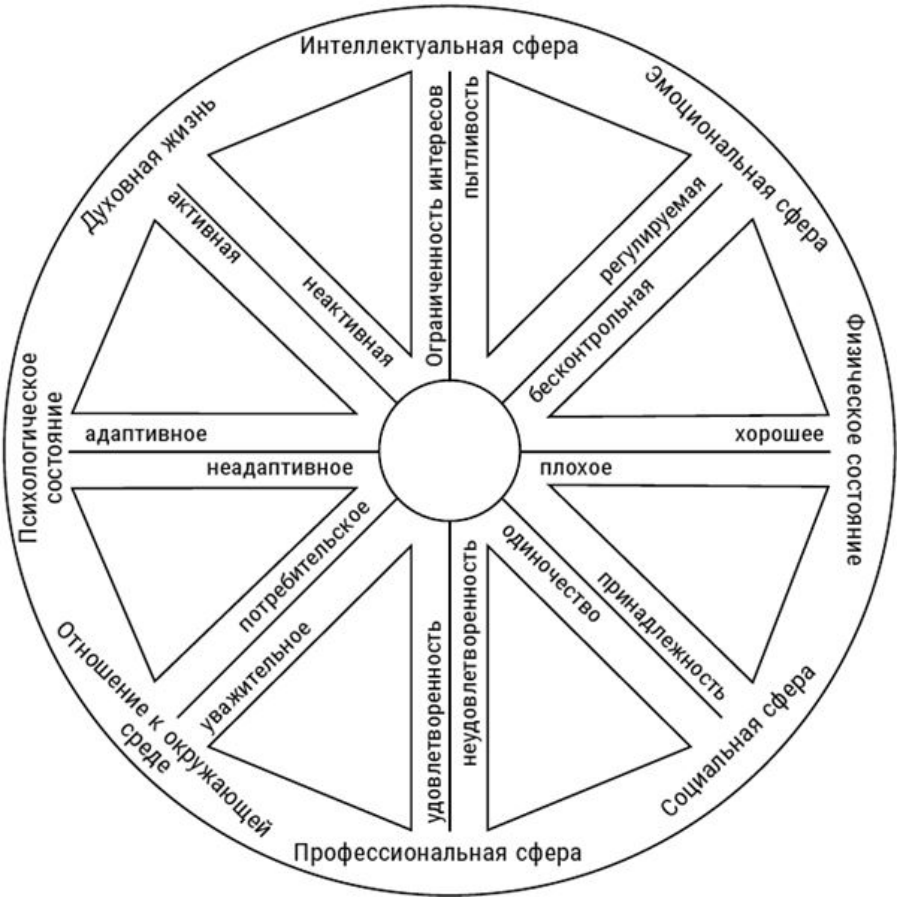
Опишите партнеру свою ситуацию. Возьмите на себя роль той части, которая нуждается в помощи, и выразите ее в действии. Сделайте то же самое с частью, которая мешает вам позаботиться о себе. Затем пусть партнер возьмет на себя эти роли. Обсудите с ним альтернативы и выразите это в действиях.

Вариант для троек: после того, как вы определили части и нашли способы их выражения, вы создаете скульптуру, где партнеры берут на себя роли разных частей.

Колесо личного благополучия

Наша профессиональная жизнь не существует изолированно. Она вплетена в ткань нашего повседневного существования. Хотя

понятие «сгорания» связывают по преимуществу с работой, но невозможно не признать, что все сферы нашей жизни взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Потому время от времени необходимо отражать и оценивать свою жизненную ситуацию в целом.



1. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент.

2. Проведите линию, последовательно соединяющую эти точки друг с другом.

3. Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая получилась после соединения точек.

4. Теперь попробуйте оценить для себя.

• Какая сфера жизнедеятельности у вас наиболее благополучна?

• Какая наименее благополучна?

• Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Похож ли он на круг? Может ли ваше колесо «катиться по

жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает?

• Что бы вам хотелось изменить?

• Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь этих изменений.

Безупречность

Если вы чрезмерно озабочены работой, машиной, одеждой, бумагами, столом, домом и т. д., выполните упражнение, чтобы утрировать свою навязчивую идею совершенствования. Например, если вы стараетесь держать все в совершенном порядке, преувеличьте ваши действия, поднимая пыль, возбужденно перекладывая с места на место бумаги на вашем рабочем столе, пытаясь навести на нем порядок.

После наведения полной безупречности выразите ощущение словами: «Посмотри, какой я безупречный. Я восхищаюсь собой, потому что я безупречен. Я могу управлять людьми, потому что я безупречный человек. Никто не может упрекнуть меня, такой я совершенный».

Когда вы почувствуете, что вами опять движет ваша идея совершенствования, повторите это упражнение, утрируя свое поведение. Рассмотрите такие вопросы:

• В какой старой записи моей памяти говорится, что я должен быть безупречным?

• Каких чувств я избегаю, стараясь быть безупречным?

• Как влияет моя идея совершенствования на то, как я использую свое время?

• Что действительно важно делать безупречно? Что не так важно?

Непрофессиональные установки

Проверьте себя на наличие нереалистических долженствований.

• Я должен быть успешным со всеми моими клиентами.

• Я должен любить всех своих клиентов и радоваться им.

• Все мои клиенты должны любить меня и быть благодарны за мой труд.

• Я должен все понимать и проявлять максимум сердобольности.

• Я обязан в любой момент понимать, что происходит между мной и клиентом.

• Поскольку я работаю с людьми, у меня не должно быть собственных психологических проблем.

• Я могу полностью принимать другого человека, только отказавшись от себя.

• Я должен ответить на любые вопросы клиента.

• Мои оценки и интерпретации всегда должны быть точ-ными.

• Если клиенты разочарованы в нашей совместной работе, значит, я делаю что-то не так.

• Мои клиенты должны быть такими же мотивированными, ответственными и старательными, как я.

• Если дела идут в нежелательном для клиента направлении – это моя вина.

• Я должен осознавать все свои иррациональные убеждения и «слепые пятна» и быть в состоянии их контролировать.

• Прогресс в моей работе над собой должен происходить непрерывно и неуклонно.

Хороший консультант

Проранжируйте список качеств эффективного консультанта с учетом собственных приоритетов.

• Интерес к людям как к личностям, а не как к материалу для манипуляций; уважение чужой личности.

• Чувство такта и способность к сотрудничеству.

• Терпимость, чувство смирения и ответственности при встрече со страдающими людьми.

• Сострадание, которое выдерживает границы и жесткую конфронтацию.

• Способность занимать профессиональную позицию, поддерживать гибкие и конструктивные отношения с людьми.

• Широкие взгляды на человеческую жизнь, на возможности и ограничения людей и на насущные потребности общества.

• Способность различать моральные ценности.

• Цельность натуры, самоконтроль и уравновешенность.

• Настойчивость, методичность в работе; способность выдерживать напряжение.

• Понимание собственных личностных особенностей, чувство юмора.

• Способность осознавать, оценивать и избирательно использовать свою интуицию.

• Чуткость к сложностям мотивации.

• Незаурядные интеллектуальные способности и рассудительность.

• Оригинальность, находчивость и разносторонность.

• Неустанная и неистощимая любознательность; способность к самообучению.

Самооценка

Опишите себя в те моменты, когда вы были хорошим

консультантом. Сопоставьте с теми моментами, когда вы действуете не лучшим образом. Попытайтесь определить, как разные части вашей личности действуют в эти различные моменты. Может быть, в плохие моменты доминируют несколько частей, оттесняя остальные? Не связано ли это с незажившими душевными ранами? Остались бы вы консультантом, если бы они полностью зажили?

Многие клиенты видят в консультанте спасателя. Вы играете эту роль, когда:

• чувствуете, что вы должны исправить клиента или решить его проблему;

• думаете, что должны убедить клиента сделать «правильный» выбор;

• хотите облегчить его задачу;

• чувствуете свою вину за его неудачи;

• боитесь, что клиент испытает боль или обиду на вас и пытаетесь заставить его чувствовать себя лучше;

• быстро переключаетесь на решение проблемы, чтобы избежать проявления клиентом сильных чувств?

Чтобы избежать роли спасателя:

• не считайте беспомощным человека, находящегося в сознании;

• требуйте от клиента брать на себя как можно больше инициативы в вашей совместной работе;

• обещайте лишь хорошо делать свою работу, предоставив клиенту самому отвечать за себя.

• не помогайте без заключения рабочего договора;

• не делайте ничего, что вы в действительности не хотите делать;

• помогите человеку обнаружить и использовать его собственные возможности.

> Хороший психолог легко введет тебя в свое положение.
>
> *Карл Краус*

Самоанализ неудачи

Неудачи, особенно при неопытности, неминуемы. Но это не повод для уныния. Скорей, это возможность задать себе очень полезные вопросы.

• Что я делаю такого, что создает или усугубляет проблемы в отношениях с клиентом?

• Почему я по-разному воспринимаю его при телефонном разговоре и личном общении? Мне хочется показать, кто здесь

главный, когда он появляется на моей территории?

• Какие мои неразрешенные личные проблемы оказались затронуты в возникшем конфликте?

• Я хочу сделать слишком много для клиента или у меня нет конкретного плана действий?

• Меня раздражает, что клиент не рассказывает, нравится ли ему наша совместная работа, и каковы ее результаты?

• Что мешает мне проявлять больше заботы и сочувствия к этому человеку?

• Кого он мне напоминает? Может быть, того, кто заговаривал мне зубы, чтобы манипулировать мной?

• Почему я так бурно отреагировал на просьбу клиента перенести сессию – ведь обычно я делаю это гораздо охотнее? Не отыгрываю ли я таким образом свое нетерпение и разочарование по поводу недостаточных успехов клиента?

• Зачем я откровенничал с ним, мол, и я был в похожей ситуации? Он брезгливо отчитал меня за то, что я подлизываюсь. Возможно, моя откровенность была неуместной?

• Какие мои потребности не удовлетворены в отношениях с этим клиентом? Не хочу ли я, кроме денег за хорошо выполненную работу, еще и благодарности, и покорности?

Трудный случай

Представьте, что вы считаете своего трудного клиента ненормальным и хотите сделать его нормальным. Почувствуйте свою ответственность за этого клиента. Обратите внимание, что этому человеку чего-то недостает, это ущербная личность. Почувствуйте, что он, в общем-то, не стоит ваших усилий.

Теперь встряхнитесь и отбросьте это. Взгляните на уникальность этого человека. Что изменится, если вы примете его таким, какой он есть? Если вы воспримите особенности этого человека не как что-то, от чего нужно избавиться, а как часть условий его бытия? Как бы вы себя чувствовали на его месте? Как бы он чувствовал себя, если бы у него было к этому такое же отношение?

Типичные ошибки консультанта и пути их профилактики

Обсудите с коллегой, какие из перечисленных ошибок вы допускаете и как можно их предупредить. Вы можете добавить к этому списку и другие ошибки, которые выявили у себя, и подумать, как их исправить.

Ошибки	Профилактика
Отсутствие личностного обращения к клиенту	Используйте имя клиента в ходе беседы
Недостаточный эмоциональный контакт в ходе разговора	Тренируйте свою эмпатию
Использование специальной, редко употребляемой в быту терминологии	Говорите простым, четким, литературным языком

Ошибки	Профилактика
Постоянные ссылки на авторитеты и «хороших» клиентов	Сосредоточьтесь на индивидуальности клиента
Искусственность	Подумайте, кому вы подражаете
Отсутствие четких целей беседы	Выделите актуальную проблему и не отвлекайтесь от ее решения
Уход от профессионального взаимодействия в бытовое	Выполняйте свои профессиональные функции
Поучения, очевидные и банальные советы	Применяйте профессиональные техники
Уличение клиента в неискренности, стремление «поймать» его	Следуйте целям терапевтической беседы
Эмоциональное воздействие через оценку качеств клиента	Избегайте оценок
Избыточная личная заинтересованность в содержании беседы	Не выходите за рамки профессиональной позиции
Захват инициативы в разговоре	Не бойтесь пауз, давайте клиенту время подумать
Стремление консультанта занять собой, своими личными проблемами и высказываниями большую часть времени	Контролируйте время своих высказываний
Навязывание своего мнения клиенту	Следите за соответствием задаче клиента
Самоутверждение в форме снисхождения, жалости или высокомерия	Вспомните свои кризисные состояния, душевную боль
Пассивность консультанта	Задавайте вопросы, придавая беседе конструктивное направление
Проекция собственных проблем на клиента	Посмотрите на консультацию со стороны, увидьте ее как бы в зеркале
Роль третейского судьи	Повышайте ответственность клиента за решение его проблем

Ошибки вербализации (Сидоренко, 2008)

Обсудите с коллегой, какие из перечисленных ошибок вы допускаете и почему, как можно их избежать.

Типичные ошибки	Почему это ошибка	Как избежать ошибки
Подчеркивание общности в том, что клиент ни в коем случае не хочет признавать за собой: «Скажу вам, как невротик невротику...»	Клиент хочет принадлежать к референтной группе (в данном случае — здоровых и успешных людей)	Подчеркивайте общность слабостей и недостатков только в том случае, когда это не воспринимается как угроза самооценке. Формулируйте их как продолжение достоинств: «Мне тоже хочется быть лучше»
Унижающая похвала: «Молодец, я даже не ожидал...»	Скрытое сообщение, что удача клиента — исключение из правила	Не сравнивайте человека с идеалом. Просто порадуйтесь успеху
Голословные утверждения: «Я вас прекрасно понимаю»	Пока эмоция не названа, клиент не чувствует себя понятым. В данном случае он может испытать страх разоблачения	Лучше спросите: «У вас пока что нет уверенности в...»
Вербализация усиливает негативные переживания: «У вас такой испуганный вид!»	Клиент выглядит слабым	Лучше подчеркните: «Вы сконцентрированы на...»
Безапелляционность: «Как я понял, вы считаете...»	Констатация своей правоты вместо проверки	Спросите: «Правильно ли я понял...»
Шаблонное повторение: — Лучше мне пока ничего не предпринимать. — Вы сказали, лучше вам пока ничего не предпринимать	Клиент не чувствует вашего вклада в разговор. Его бесстрастно изучают или дразнят.	Заинтересованное повторение: «Лучше?», «Пока?», «Ничего?»
Ложная интерпретация: — Я должен спросить у жены. — Вы так зависите от ее мнения?	Неверное или унижающее предположение может вызвать досаду или боль	Уточните или предположите позитивно: «Это както затрагивает ее интересы?»
Преждевременная интерпретация: — Я должен спросить у жены. — Боитесь ответственности? — С чего вы взяли?!	Клиент не готов признать свой страх наказания за ошибку и обвиняет в ошибке консультанта	Выясните: «А если без спроса — что бы вы почувствовали тогда?»

Оценка супервизора

Коллега в роли Клиента рассказывает вам в роли

Консультанта, что не устраивает его в его жизни, расстраивает, доставляет огорчения. Вы внимательно слушаете, не оцениваете, не критикуете, не поучаете, не утешаете. В процессе слушания задавайте вопросы относительно следующих сфер:

• факты (каковы факты, относящиеся к данной ситуации? как отделить факты от их интерпретаций и догадок?);

• чувства (что он чувствует по отношению к данной ситуации в целом? что чувствуют другие люди, включенные в эту ситуацию?);

• желания (что он хочет в действительности? каковы желания других людей, включенных в эту ситуацию? знает он это наверняка или догадывается?);

• смыслы (зачем ему это?);

• действия (что он сделал или делает, чтобы добиться цели?);

• препятствия (что ему мешает?);

• средства (как он может добиться того, чего хочет?).

Затем Клиент рассказывает о своих впечатлениях относительно последствий заданных вопросов: помогал или мешал ему тот или иной вопрос излагать свою историю? Оказывал ли вопрос влияние на логику изложения? Если да, то положительное или негативное?

Супервизор отмечает техники слушания, использованные Консультантом; считает вопросы из каждой категории, заданные в процессе слушания. После завершения беседы Супервизор оценивает работу Консультанта по следующей шкале: 1 – очень мало; 2 – немного; 3 – достаточно, 4 – вполне; 5 – очень высоко.

1. Консультант не передал чувства и переживания, конкретно выраженные Клиентом. Он ограничен предвзятыми рамками относительно точки отсчета, которые исключают точку зрения Клиента.

2. Консультант воспринял явно выраженные Клиентом чувства и переживания. Однако в своих ответах он затемнил или исказил эмоциональное содержание высказываний Клиента.

3. Консультант «ухватил» чувства и содержание переживаемого, ясно выраженные Клиентом, но часто не «схватывает» более глубоко запрятанные чувства (или чувства, выраженные несколько спустя). Утверждения Консультанта выражают те же чувства и с той же эмоциональной интенсивностью, что и у Клиента, но не ведут сколько-нибудь дальше.

4. В своей вербализации Консультант подхватил чувства и переживания, которые Клиент не высказал в точности. Таким путем он внес существенный вклад в высказывания Клиента,

касающиеся его чувств, избежав при этом искажения.

5. Консультант полностью «настроился» на Клиента, так что они оба могут двигаться вперед в совместном исследовании. Более того, позиция Консультанта такова, что он может прояснить чувства и переживания, которые Клиент еще не может понять сам (это может найти живое подтверждение со стороны Клиента).

Затем Супервизор оценивает по 5-балльной шкале подлинность Консультанта:

1. Очевидные противоречия между высказываниями Консультанта и его чувствами (внутренними переживаниями). Или, даже являясь подлинной реакцией Консультанта, его высказывания имеют деструктивный характер и отрицают особенности Клиента.

2. Консультант ведет себя в соответствии с заранее установленной ролью (профессиональной или призванной произвести «хорошее впечатление») и избегает выражения своих личных чувств. Если он выражает подлинные чувства, они в основном негативны или носят защитный характер, и не могут использоваться как основа для достижения ясности во взаимоотношениях.

3. Консультант не показывает никаких явных противоречий между внутренним (эмоциональным) опытом и внешним поведением, но никогда (или очень редко) показывает себя как собственно личность.

4. Консультант делится своими (позитивными или негативными) чувствами гораздо чаще, даже если время от времени он воздерживается от их полного выражения. То, что он говорит, подлинно. По крайней мере, иногда он использует свои чувства для более глубокого исследования взаимоотношений «Клиент – Консультант».

5. В своих взаимоотношениях с Клиентом Консультант совершенно свободен как личность. Его взаимодействие спонтанно, и он открыт проявлениям своих чувств, приятных или неприятных. Он в большой мере такой, какой он есть, и этому соответствуют его чувства и высказывания. Он постоянно проявляет свои чувства конструктивным образом, чтобы открыть новые области во взаимоотношениях с Клиентом для обеих сторон и прояснить эти отношения.

Наконец, Супервизор оценивает работу Консультанта по 5-балльной шкале:

• Консультант показывает принятие и положительное отношение, так как практически применяет активное слушание.

• Консультант показывает позитивное отношение и теплоту невербально.

• Консультант принимает и уважает чувства Клиента в процессе эмпатической вербализации.

• Консультант может определить, где отсутствуют принятие и позитивное отношение.

• Консультант подлинен и верен себе в своих высказываниях.

Общий результат.

Поменяйтесь ролями и затем поделитесь впечатлениями.

Что выносить на супервизию?

Положите рядом с собой тетрадь. Постарайтесь расслабиться, сделайте несколько глубоких вдохов, сконцентрируйтесь на дыхании. Теперь просмотрите мысленным взором свою работу с клиентами на протяжении последней недели-двух. Попробуйте задать себе следующие вопросы.

1. Что первое приходит в голову? Отметьте это и отпустите.

2. Какими из своих сессий/клиентов/определенных моментов сессий вы довольны?

3. Что составляло для вас трудность?

4. Что вызывало и, может быть, до сих пор вызывает неуверенность?

5. Чего вы ожидаете от последующих сессий?

6. Есть ли какие-то беспокойства по поводу конкретных клиентов?

7. Есть ли какие-то беспокойства по поводу ваших взаимоотношений с определенным клиентом или с группой, с которой выработаете?

8. Есть ли какие-то сомнения или беспокойства по поводу чего-то, что вы предпочитаете не замечать? Постарайтесь определить свои чувства, а не проблемы.

9. Какими из своих взаимодействий вы более всего довольны?

А теперь отметьте на листе бумаги, что вам запомнилось и что с вами в данный момент происходит, после того как вы обратились к этим вопросам.

1. Просмотрите свои записи о клиентах. Есть еще что-то, о чем для вас важно было бы поговорить? Дополните этими пунктами свой лист.

2. Представьте себе, что вы просматриваете видеозапись конкретной сессии или случая. Приходит ли что-то – мысли или чувства, – которые вы хотели бы или не хотели бы вынести на супервизию? Отметьте их.

3. Просмотрите свой лист. Отметьте буквой «Н» то, что не кажется вам достаточно значительным, чтобы выносить на супервизию. Буквой «О» те пункты, о которых вы не хотели бы

сейчас говорить, которые вы предпочли бы отложить (таких может и не быть). Остальные проранжируйте по степени важности.

4. Если в вашем списке есть пункты, помеченные буквой «О», попробуйте понять, что останавливает вас? Чем вы рискуете, вынося эти вопросы на обсуждение с супервизором? Что вы можете получить, чему научиться, если вы все же вынесете эти вопросы на обсуждение?

Поищите у себя защиты, мешающие пользоваться супервизией

• Подход предварительной упаковки. «Я заранее все упаковал, и это мой супервизорский контракт на сегодня».

• Подход информационного наводнения. «Вы ничего не поймете, пока я не опишу вам все особенности моего клиента!».

• Энергичное отрицание необходимости использовать тот или иной способ. «Это совсем не ново для меня… Я уже с этим знаком… Да, я пробовал так делать…»

• Подход самобичевания (бравирование собственными недостатками). «Я знаю, что совершил ошибку в ходе этой сессии… я никогда не смогу сделать это как следует… Что бы ни говорили мне, я все забываю, садясь напротив клиента».

• Покорность, беспомощность и зависимость. «Я заранее согласен со всем, что вы скажете».

• Отвлечение внимания вопросами. «Чем оценивать мои навыки, лучше ответьте на мои вопросы».

• Подход к супервизии как к личным нападкам. «Я знаю, вы будете критиковать то, что я делал… Я думаю, что проблема в действительности заключается в расхождениях наших взглядов по поводу клиентов… Я ужасно себя чувствую, идя на супервизию, потому что она постоянно заканчивается спорами…».

• Подход поиска виноватого, или «мелкие придирки». «Вы сделали интересное предложение, но я не уверен, что это сработает именно с данным клиентом».

• Перекладывание проблемы на супервизора. «Я действительно не злюсь на клиента, вы уверены, что это не ваша злость?»

Причины выгорания

Проверьте, имеются ли в вашей работе факторы, которые могут привести к выгоранию:

• однообразие и кажущаяся неэффективность работы;

• вкладывание в работу больших личностных затрат без получения признания;

• недостаточная мотивированность клиентов и критицизм

коллег;

• запрет на творческий поиск и самовыражение;

• отсутствие возможностей для дальнейшего обучения и профессионального роста;

• неразрешенные внутри- и межличностные конфликты.

Факторы, влияющие на профессиональную травматизацию

Прочитайте каждый абзац отдельно и просто подумайте над вопросами. Отмечайте, какие мысли и чувства появляются у вас, и оставайтесь открыты происходящему с вами.

Особенности работы

– Насколько я свободен в выборе и могу управлять своей ситуацией на работе?

– Я занимаюсь краткосрочной терапией, кризисной интервенцией или длительной терапией?

– Делаю ли я работу:

а) которая мне нравится?

б) которая мне подходит?

в) в которой я чувствую себя компетентным?

г) соответствует ли моя работа моим ценностям и убеждениям?

Особенности клиентов

– С каким контингентом я работаю?

– Сколько клиентов я принимаю:

а) каждый день?

б) каждую неделю?

– Сбалансирована ли моя нагрузка с точки зрения количества работы и разнообразия проблематики, предъявляемой клиентами?

– Есть ли клиенты, с которыми мне наиболее приятно работать? Почему?

– С какими клиентами мне труднее всего работать? Почему?

– Другие факторы, влияющие на меня, связанные с клиентами.

Особенности ситуации на работе

– Достаточно ли у меня организационной поддержки?

– Поддерживают ли меня коллеги (внутри организации и вне ее)?

– Обеспечен ли я в достаточной мере супервизорской поддержкой?

– Другие факторы, связанные с ситуацией на работе?

Особенности помогающего профессионала (самоописание)

– Достаточно ли у меня подготовки, соответствующей моей работе?

– Какие стрессы я переживаю сейчас в жизни и что меня поддерживает?

– Что в моей жизненной истории привело меня к тому, чем я сейчас занимаюсь?

– Как обычно я справляюсь со стрессом?

– Каковы основные особенности моего эмоционального реагирования?

– Что меня больше всего задевает?

– Я соответствую своей работе?

– Мне нравится моя работа?

– Другие личностные факторы.

Особенности социально-культурального контекста

– Как влияют на меня социально-экономические перемены, касающиеся работы (такие как сокращение финансирования определенных программ, изменения управленческой структуры и пр.)?

– Каково отношение в обществе к той работе, которой занимается моя организация и я лично?

– Как относится общество к той категории населения, с которой я работаю?

Уровень дистресса

Как вы оцениваете свое эмоциональное состояние в конце каждого рабочего дня и рабочей недели? Когда вы покидаете рабочее место, какие мысли, чувства, телесные ощущения вы отмечаете у себя? Как вы себя чувствуете по дороге на работу? По дороге домой? Приходя домой? Через час после возвращения домой? Когда ложитесь спать? Вам снится работа? Если да, то каковы темы и образы этих снов?

Отмечаете ли вы, что какие-то дни для вас более трудные, а какие-то как будто легче? Можете ли вы обнаружить в этом некую закономерность? Существуют ли определенные клиенты или типы клиентов, отношения с которыми для вас наиболее стрессогенны? Вы осознаете, почему они так сложны для вас? Всегда ли это так? Существуют ли определенные рабочие обязанности или задачи, выполнение которых вызывает у вас стресс? Осознаете ли вы, почему? Как влияет на вас рабочий график?

Как вы используете свободное время? Что помогает вам расслабиться? Как долго вы восстанавливаетесь по окончании рабочей недели? Используете ли вы лекарства, алкоголь, азартные игры, особую еду или хождение по магазинам, чтобы восстановить равновесие? Нуждаетесь ли вы в алкоголе или снотворном, чтобы нормально спать? Замечаете ли вы, что у вас

появились определенные устойчивые особенности – изменения в эмоциональной сфере, излишнее напряжение, замкнутость, подавленность, хроническая усталость или цинизм? Может быть, сами вы не замечаете перемен, но ваши близкие говорят вам об этом?

Не забудьте включить как внешние, так и внутренние проявления. Какие изменения в своем поведении вы отмечаете? Делаете ли вы что-нибудь такое, чего обычно не делали раньше? Что вы перестали делать из того, что обычно делали раньше? Какие изменения в своем теле и своем здоровье вы отмечаете?

Изменились ли ваши отношения со своим телом – физические упражнения, диета, сексуальность, телесные напряжения или осанка? Какие изменения произошли в ваших отношениях с окружающими: коллегами, друзьями, партнерами, детьми и другими членами семьи, соседями, посторонними? А как насчет ваших отношений с самим собой? Что изменилось? Что вы хотите изменить, но не можете? Что вам кажется наиболее ценным результатом проделанной сейчас работы?

Животное

Заготовьте для себя набор карточек, на которых напишите названия животных, характерных в плане внешности и знакомых вам (например, волка, зайца, льва, лисицы, бегемота, змеи). Наугад выньте одну из карточек и проиграйте в позах и движениях роль животного, отмеченного на ней. Затем возьмите другую карточку. Хорошо, если вы проделаете упражнение перед зеркалом. Позвольте себе быть совершенно свободным в мимике и пантомиме, возможно, даже немного смешным.

Антистресс

Чтобы избавиться от нарастающих волн разрушительного стресса, нужно окунуться в волну положительных эмоций. Нередко этому помогает эмоциональная гимнастика. Исходное положение – стоя, сидя, лежа (в зависимости от ситуации, в которой вы находитесь).

1. Имитация зевка. Расслабьтесь. Настройтесь на зевок, постарайтесь ощутить приход зевка. Мысленно произнесите, как при зевке, звук «у-у-у», который по мере звучания понижается, становится грудным.

2. Зевок. Слегка наморщите нос и приподнимите брови, стараясь вызвать на лице мимику неодолимой зевоты. Зевайте с наслаждением.

3. Состояние после сна. Полностью расслабьтесь. Представьте, как отдыхают лоб, брови, ресницы, губы, щеки, расслабляются плечи, руки, ноги, хочется потянуться.

4. Добрая улыбка. Вспомните приятный момент в своей жизни

(лучше из детства и юности). Поднимите кончики губ, сделайте веселые морщинки около глаз, слегка наморщите нос. Сохраните на лице эту мимику.

5. Ликование. Вскиньте руки как спортсмен, одержавший победу. Ликуйте! Произнесите звуки ликования (конечно, не очень громко).

6. Луч солнца. Синтез всех предыдущих упражнений. Зевните, улыбнитесь, ликуйте. Вообразите, что лицо озарилось ласковыми лучами солнца. Постарайтесь сохранить это ощущение.

Сброс усталости

Исходное положение стоя. Медленный вдох с одновременным поднятием рук в стороны со сведением их над головой. Задержать дыхание. Затем энергично бросьте верхнюю часть тела вперед с одновременным энергичным голосовым выдохом (произносится звук «ха»). При этом представляйте, что вместе с воздухом выдыхается усталость.

Разрядка гнева

Выберите объект агрессии, сядьте на стул с наклоном вперед, положите на колени подушку, а на нее – руки ладонями вверх, закройте глаза. Похлопывайте себя по коленям руками, и когда это станет полуавтоматическим действием, начните издавать рычащий или утробный звук. Позвольте звукам становиться все громче, а похлопыванию все тверже, пока не выплеснется вся накопившаяся ярость. Можно представлять подушку объектом гнева, притоптывать ногами, выкрикивать бранные слова и проклятья.

Иван Иванович

Представьте себе ситуацию вашего неприятного разговора, например, с начальником, условно названным Иваном Ивановичем. Последний позволил себе довольно неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день, по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Вы пытаетесь забыть обидчика, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного – не уйти от него, а приблизиться. Подражайте его походке, манере себя вести, проиграйте его размышления, его семейную ситуацию, наконец, его отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы сможете почувствовать ослабление внутреннего напряжения и изменение своего отношения к конфликту, а в Иване Ивановиче увидите много симпатичного, чего не

замечали раньше. На другой день, когда вы придете на работу, Иван Иванович с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сам подобреет.

Профилактика выгорания

Чрезмерное погружение в состояние клиента может оживить или усилить ваши собственные проблемы. Не стоит брать нового сложного клиента, имея уже несколько таких. Обеспечьте ему встречу с вашим коллегой: «К сожалению, у меня сейчас нет возможности поработать с вами. Но моя коллега согласилась принять вас. Я не называл ей вашей фамилии, так что просто скажите, что вы тот клиент, о котором я ей говорил».

Если вы не в форме – неважно себя чувствуете или чем-то расстроены, – клиент может подумать, что вас тяготит общение с ним. Предупредите это, сразу признавшись (в самых общих чертах), в чем дело. Пообещайте, что постараетесь, чтобы это не отразилось на сегодняшней сессии. И, разумеется, не грузите клиента своими проблемами, если он почему-то проявит к ним интерес.

В ответ на идеализацию вас клиентами вы можете полюбить их больше своих близких. Вы храните тайны клиентов и не делитесь с близкими тем, чем занимались весь день. Вас лучше, чем они, понимает и поддерживает супервизор или участники супервизорской группы. Эмоциональная опустошенность в конце рабочего дня расхолаживает ваши отношения с членами семьи. Близкие начинают ревновать вас к клиентам и обижаться на вас, особенно когда они не меньше клиентов нуждаются в вашем сочувствии и поддержке. Вы рискуете изолироваться от семьи и выгореть.

Для профилактики выгорания вносите разнообразие в свою работу, участвуйте в работе профессионального сообщества, регулярно встречайтесь с сотрудниками в неформальной обстановке, больше времени проводите с семьей и друзьями. Читайте не только специальную, но и художественную литературу, больше и интереснее отдыхайте, найдите себе хобби. Расширьте круг интересов и друзей – желательно отличающихся профессионально и личностно.

Участвуйте в супервизорской группе, повышайте свою квалификацию с помощью различных тренингов. Не стремитесь к результатам выше имеющихся на данный момент возможностей. Не пытайтесь больше самого клиента отвечать за результаты работы, будьте готовы к неизбежным неудачам, оценивайте себя без излишней оглядки на окружающих.

Поддерживайте свое здоровье, соблюдайте режим сна и

питания, занимайтесь физкультурой, бросьте курить, ограничьте потребление кофе и алкогольных напитков. Овладейте техникой релаксации; для повышения самооценки может оказаться полезным тренинг уверенности. И наконец, не воспринимайте себя слишком серьезно. Каждый день можно найти возможность для какой-нибудь «глупости» – погримасничать, попускать мыльные пузыри, поиграть в классики и т. д.

Чек-лист для оценки психолога/психотерапевта*(эл. ресурс)*

В каждом вопросе выберите один из предложенных вариантов.

1. Кабинет был достаточно уютным и чистым?

• Да, кабинет был комфортным.

• Нет, кабинет показался неуютным и захламленным.

2. Специалист пришел вовремя либо заранее предупредил, что задерживается по серьезной причине? В случае его опоздания время сеанса было продлено?

• Да, специалист был пунктуален и тактичен.

• Нет, он опоздал без уважительной причины/сократил из-за этого время сеанса.

3. Специалист соблюдал здоровые границы в плане физического контакта, не было ли неуместных прикосновений?

• Да, он соблюдал здоровые границы и не пытался их нарушить.

• Нет, его представления о границах кажутся мне странными, а прикосновения – неуместными.

4. Специалист был рад предоставить вам документальные подтверждения своей квалификации?

• Да, он показал мне документы по первой просьбе/ предложил показать сам.

• Нет, он мне их не показал/Эта просьба ему явно не понравилась.

5. Специалист четко ответил на все ваши вопросы касательно его квалификации или предложил изучить конкретные ресурсы, где подробно рассказывается о его методах?

• Да, он ответил на все вопросы и убедился, что мне все понятно.

• Нет, он не ответил или его ответы были непонятны.

6. У вас возникло ощущение, что специалист сопереживает вам и заботится о ваших чувствах?

• Да, я сразу это почувствовал.

• Нет, мне показалось, что его не заботят мои переживания.

7. Во время первой встречи специалист задавал вам много вопросов?

• Да, он много о чем расспрашивал.

• Нет, он задавал мало вопросов.

8. Он внимательно слушал ваши ответы?

• Да, я чувствовал, что он внимательно меня слушает.

• Нет, мне показалось, что он постоянно отвлекался.

9. Специалист расспросил вас об условиях и качестве жизни, записал ответы? (Иногда на завершение этого процесса требуется больше одной встречи, но начаться он должен именно на первой сессии.)

• Да, он обо всем меня спросил и все зафиксировал.

• Нет, он ни о чем особо не спрашивал.

10. Он задал вам базовые вопросы: кто вы такой и чем занимаетесь, известны ли вам какие-то особенности собственного психического здоровья, не злоупотребляете ли вы алкоголем или наркотиками, каково ваше физическое здоровье? (На это тоже может потребоваться больше одной встречи.)

• Да, он задал мне все эти вопросы.

• Нет, он ни о чем таком не спросил/спросил не обо всем.

11. Когда вы спросили, что будет представлять собой дальнейшая совместная работа, он смог четко и понятно ответить?

• Да, он подробно все объяснил.

• Нет, он ничего не объяснил/Из ответов я ничего не понял.

12. Он не настаивал на том, чтобы назначить следующую встречу?

• Да, он меня к этому никоим образом не принуждал.

• Нет, он убеждал меня, что следующая встреча необходима.

13. Вас устраивает соотношение того, сколько говорили вы, а сколько говорил специалист?

• Да, меня все устраивает.

• Нет, я бы предпочел, чтобы соотношение было другим.

14. В целом вам комфортно с этим специалистом и вы думаете, что он сможет вам помочь?

• Да, мне с ним комфортно, я чувствую себя в безопасности.

• Нет, мне с ним не комфортно, не чувствую себя в безопасности.

> Я знаю, что я подвержен погрешностям и часто ошибаюсь, и не буду на того сердиться, кто захочет меня в таких случаях остерегать и показывать мне мои ошибки.
>
> *Петр I*

Самоотчеты студентов

Случай, который я хочу описать, произошел со мной менее

недели назад. Мы с подругой отправились в гости к ее знакомому. Подруга предложила с ним пообщаться и охарактеризовала своего давнего друга как милого собеседника, хорошего, опытного психолога, который может поделиться своим опытом.

Психолог – Артур оказался мужчиной лет 35, крепкого телосложения, стриженный коротко, почти налысо. Комната, в которую мы пришли, была довольно просторна и произвела на меня впечатление аскетичной, нежилой и неживой. Вдоль одной стены стояли диван и кресло (мягкие и удобные), напротив вдоль всей стены – стеллаж с книгами. Хозяин квартиры сидел у окна за столом. В другом конце комнаты висела прикрепленная к потолку боксерская груша, стоял маленький столик, на котором лежали металлические перчатки – ракушки (от рыцарских лат), на стене висел меч. Подруга, описывая его еще до нашей встречи, сообщила, что он в данный момент учится на психиатра, работает в больнице для душевно больных, и что это медицинское образование у него третье, а психологическое – второе. По первому образованию Артур – химик.

Подруга, обращаясь к Артуру: «Привет! Это Петрова».

Я: «Меня зовут Галя» (Артур не представился ни в начале встречи, ни позже). Первые минут 5–7 подруга вела разговоры на общие темы, потом разговор перешел на работу, после чего Подруга сказала: «Галя, кстати, работает в офисе. *(Напевает строчку из песни).* Она не такая, как все, она работает в офисе…»

А: «Как же ты там можешь работать? Это ужасно».

Я: «Ну, это кому что нравится. Зато тут тебе и оплачиваемый отпуск, и не надо бегать искать возможность заработать: работа есть всегда, зарплата стабильна».

П: «Мне кажется, Галя давно уже переросла свою должность, ей пора уже руководить и вообще масштаб не тот».

А *(обращается ко мне):* «И ты, чтобы не деградировать, пошла учиться на психолога?»

Я: «Смелое предположение *(подруга смеется)*. Хочу заметить, я этого не говорила».

(После этой реплики Артура я начинаю ощущать недоумение и растерянность. Так как, несмотря на то, что фраза была произнесена с вопросительной интонацией, не возникало ощущения, что от меня ждут ответа, да и выбранное слово: «деградировать» выбивалось из контекста всей беседы.)

А: «А первое образование у тебя какое?»

Я: «По первому образованию я безопасник. Специальность звучит так: организация и технология защиты информации».

А: «Это КГБ, что ли?»

Я: «Ну нет. Хотя некоторые однокурсники в органах

работают. Но их очень немного».

А: «А какой вуз?»

Я: (называю).

А: «Ну, можешь дальше не продолжать. КГБ-шный вуз. *(Подруге)* Бойся ее! Она КГБ-шница. Да, кстати, а чего она так умничает? *(И снова мне)* Какие-то у тебя высокопарные фразы».

(После этой фразы я начала злиться. Сначала мне задали вопрос, не дослушав ответа. Потом стали говорить обо мне в третьем лице, как будто меня нет. Могу предположить, что обесценивание началось еще раньше, когда под сомнение была поставлена возможность моего развития, а поскольку я не стала этого отрицать, то ситуация получила развитие.)

Я: «А почему ты об этом говоришь? Тебе неприятен мой способ выражения мыслей?» (Попытка вернуть вопрос задающему его со своей интерпретацией, но формулировка была, очевидно, не очень удачной. Ибо в ответ я получила следующее):

А: «Между прочим, это нехороший сигнал. Мой тебе совет: подумай над этим. Так часто шизофреники разговаривают».

Я: «Ну, я же к тебе пришла не в качестве клиента и не за рекомендациями, поэтому позволю твоим советом пренебречь, вот если бы я…»

А (*прерывает*): «Ну, вот только не начинай! Меня от этих разговоров тошнит уже! Клиент – не клиент… то-се!!! Какие эти начинающие психологи смешные все-таки!»

(Ситуация снова повторилась. Меня опять определили в «третье лицо», поставили под сомнение значимость того, что я могу сказать, и мое психическое здоровье вообще. В принципе, логично было бы продолжить разговор, указав Артуру на то, что он говорит обо мне в третьем лице и перебивает, что мне неприятно и что как минимум невежливо, однако я этого опять-таки не сделала, а вместо этого дала понять, что не оценила по достоинству его высказывание и что его совет мне не нужен.)

Далее разговор пошел про шизофрению. Подруга задала вопрос про симптоматику. Еще пару раз за разговор он обращался к подруге, критикуя меня.

А: «А чего это она все время улыбается?»

П: «У тебя, кажется, паранойя, Артур» (реплика подруги после того, как вопрос прозвучал третий раз).

А: «Не используй терминов, значения которых не знаешь! Вот ты, Галя! Ну-ка, скажи мне, как психолог, определение паранойи!»

Я: «Зачем? Думаю, ты и сам справишься».

Далее разговор продолжался в том же ключе. В течение всей беседы те реплики, с которыми обращался ко мне Артур, носили

явно агрессивный характер. Однако, когда мы стали уже прощаться, Артур сделал потрясающую вещь. Моя подруга уже вышла в прихожую, когда он снял со стены меч (меч, надо сказать, довольно длинный и массивный, с мощной рукояткой), взял его обеими руками и сказал: «Посмотри! Что у меня есть! Он настоящий!!»

(Да уж, подумалось мне, это он мне фаллос напоследок показал… Но больше всего меня развеселила фраза: «Он настоящий». Сразу же в мыслях возник вопрос: «А что, в штанах не настоящий?»)

После этой фразы, да еще с демонстрацией оружия (подруга мне потом подтвердила, что этот меч действительно не элемент декора, что он с боевой заточкой), у той агрессии, которую я ощущала все это время, появился, наконец, вектор. Возникло ощущение, что, убедив себя в наличии у него доминирующей позиции (путем обесценивания), а главное, удостоверившись, что я уже ухожу, Артур почувствовал себя в достаточной безопасности, чтобы похвалиться передо мной и продемонстрировать мне свое оружие, готовое к бою и заточенное.

Надо сказать, что я захотела написать об этой ситуации не только из-за столь красивого символа, показанного мне напоследок, сколько из-за того, что меня поразил уровень напряженности и агрессии, который я ощущала во время всей беседы. В целом ощущение от общения осталось двоякое. С одной стороны, я явно не справлялась с ситуацией и периодически отвечала на агрессивные высказывания агрессивными, вместо того, чтобы продемонстрировать спокойный стиль беседы. С другой стороны, это дает мне направление для работы над ошибками и осознания уязвимых мест.

> В других нас раздражает не отсутствие совершенства, а отсутствие сходства с нами.
>
> *Джордж Сантаяна*

* * *

В ассоциациях к своим семейным проблемам клиентка представила большой муравейник и в этот момент начала плакать. Я растерялась и попыталась утешить ее словами: «Не плачьте. Все хорошо. Я с вами». Когда она оправилась от своих чувств, и в конце сессии я спросила ее о впечатлениях от сегодняшней встречи, она высказала мне упрек в том, что ее

ожидания, что она сможет у меня проплакаться и прожить свое горе, не оправдались. Этот момент стал поворотным в наших отношениях, я потеряла в нем свою терапевтическую позицию, и после этого клиентка уже не могла преодолеть своего разочарования в моих аналитических способностях.

На супервизии я поняла, что моя реакция на самом деле была вызвана не желанием помочь пациентке, а неготовностью сталкиваться с ее психической болью и эмпатически ей сопереживать. Кроме того, фразы «Все хорошо. Я с вами», – указывают на мои защиты отрицания и всемогущества. Этот случай был для меня хорошим уроком. С тех пор для желающих плакать в моем кабинете всегда есть салфетки.

В другом случае я задавала клиенту на первичной консультации уточняющие вопросы, как мне казалось, не мешавшие изложению его проблемной ситуации. На супервизии выяснилось, однако, что почти во всех случаях эти вопросы были перебиванием пациента и появлялись после особенно эмоционально нагруженных слов в его речи, поэтому также служили моей защитой от его сильных болезненных чувств. Например:

П *(пациент): …Дело в том, что у меня никак не ладится личная жизнь. Я пять лет назад приехал в Москву и у меня так быстро пошла карьера, и появилась девушка, и все было хорошо, я думал: сейчас женюсь, и дальше буду двигаться по работе. Но ничего не сложилось с женитьбой, мы расстались, и с работой стало хуже. Так что я теперь в таком упадке.*

А *(аналитик): А сколько вам лет?*

П: *32.*

А: *А когда вы расстались?*

П: *Год назад.*

А: *А как долго общались до этого?*

По мнению супервизора, я задала здесь три ненужных вопроса (свидетельствующих о силе моего сопротивления материалу?) в то время как нужно было переспросить: «В упадке?» Другой отрывок из той же сессии:

П: *…то есть, если я приехал в Москву и тут быстро устроился в одну хорошую фирму, стал там быстро продвигаться по карьерной лестнице, дорос до начальника отдела, то тут я все это потерял.*

А: *А сейчас вы работаете?*

Опять по оценке супервизора я не готова принимать болезненные чувства пациента и говорить о них, а своими вопросами пытаюсь уйти от них. Кроме того, выявились и другие мои защитные реакции, в частности избыточные интерпретации,

которые свидетельствовали о моем желании поскорее избавиться от пациента. Поразительно, но я считала про себя обратное, то есть сознательно хотела его удержать и замотивировать на терапию.

Анализ сессий, проделанный на супервизии, подвел к пониманию того, что я попала в проективную идентификацию пациента, который был нежеланным ребенком своей матери, и таким образом, отыграла, сама того не желая и не осознавая, роль отвергающей его матери.

Психоаналитическая терапевтическая позиция отвергает возможность учить пациентов жизни, принимать за них какие-либо решения и давать им советы. Тем не менее в ряде случаев у меня это все-таки происходит. Пример «перехода в наставничество» из вышеупомянутой сессии.

П (в самом начале сессии): *Дело в том, что я сейчас принял одно важное решение и хотел бы с вами проконсультироваться, насколько оно правильное, какие последствия от него могут быть, и как мне лучше себя вести.*

А (в середине сессии): *По тому, что вы рассказали, нельзя сказать, какой у Н. характер. Мне кажется, вы ее еще недостаточно знаете, то есть два месяца знакомства недостаточно, чтобы делать выводы о ее характере. Хотя те вещи, о которых вы говорите, безусловно, могут настораживать. Но пока не понятно, то, что она осталась ночевать у друзей и напилась – это ее обычное поведение, или у нее были какие-то особые обстоятельства и переживания, о которых вы не знали.*

П: *Нет, я знаю, это ее характер, она всегда такая, – любит веселые компании и выпить с друзьями.*

А: *Но тоже, нельзя сказать, что то, что она сошлась с М. – что тем самым она вам изменила. Вы не так долго были вместе, и ваши отношения с ней еще не вполне сложились, чтобы говорить о том, что она вас слишком быстро забыла. Мы с вами не знаем, в каком контексте ее собственной личной жизни она с вами встретилась, чем вы были для нее. Поэтому, если вы готовы к этому, вы могли бы дать вашим отношениям еще один шанс, чтобы лучше узнать друг друга. А не думали ли вы о том, чтобы познакомиться с кем-то еще?*

Если я оцениваю пациента как перспективного для дальнейшей работы, переход в наставничество вызывает у меня двойственные чувства, у которых есть своя динамика: сначала, конечно, чувствуешь довольство от того, что твоего мнения ищут и готовы к нему прислушаться, нарциссически раздуваешься и чувствуешь себя всемогущим; потом начинаешь сомневаться в возможном эффекте от сказанных тобой слов, то, что казалось в

них умным, начинает казаться глупым; потом, особенно когда пишешь сессию, становится стыдно, что так долго говорил и занимал место пациента; потом укоряешь себя, что не остался в «правильной» аналитической позиции и из-за этого потерял свою профессиональную идентичность и, возможно, пациента.

Сломалась машина, вызвали мастера. Он осмотрел машину и попросил молоток. Ударил куда-то, и машина заработала. Мастер выписал чек на 101 доллар. Его спрашивают:

– 101 доллар за один удар молотком?

– За один удар молотком – один доллар.

– А 100 долларов за что?

– За то, что знал, куда ударить.

Личностные отношения

Объединяющие факторы

Психотерапия – это когда два человека вместе играют.

Между пациентом и психоаналитиком стоит профессиональная позиция последнего, его техника, то есть та работа, которую он проделывает в уме.

Дональд Винникотт

Отец любит дочь за то, что она продолжает его жизнь: «Ты *моя* хорошая!» Родственники гордятся, что она несет в себе фамильные черты – «*Наша* кровь!» Гордятся «благородным» происхождением, заслугами предков. Сближать людей могут не только похожие и дополняющие гены и архетипы, не только общие вкусы и отношения, но и общий враг, общий друг или ребенок, общее дело или развлечение, общая беда или праздник.

Понятие объединяющего фактора объясняет зависимые отношения как взаимное отождествление с идеализированным объектом (чувственными удовольствиями, моральными ценностями, будущим ребенком). Объединяющим фактором может быть общий враг, фетиш (тело, богатство), аддиктивность и искрящие страсти («О, как ты красив, проклятый» – Ахматова) и даже обоюдный отказ от них: «Мне нравится, что вы больны не мной, Мне нравится, что я больна не вами» (Цветаева).

Люди приходят ко мне за помощью по разным причинам, но общим для них является неспособность установить удовлетворительные длительные отношения с другими людьми. Такие отношения начинают устанавливаться межу нами вперемешку со старыми стереотипами. Если клиента похвалить, он не поверит, покритиковать – расстроится, уйти от ответа – обидится на равнодушие. Антипатия, которую я могу испытывать к сопротивляющемуся клиенту, даже помогает мне, поскольку ослабляет желание спасать, обычно маскирующее мои невротические потребности.

Клиенты нередко дарят мне что-нибудь из «дружеских» чувств. Резкий отказ принять подарок может причинить ранимому клиенту вред, который перевесит предполагаемую пользу моего отказа. Я анализирую мотивацию дарения, учитываю особенности личности и состояния клиента,

сложившиеся взаимоотношения с ним. Пытаюсь понять, какую реакцию на подарок клиент ожидал от меня. Я принимаю подарок, если он не дорогой, дарю что-нибудь в ответ и объясняю, что сделал исключение из правила: полезнее будет выражать чувства не действиями, а словами.

Друг познается в беде. Объединяющий фактор в дружбе – взаимовыручка, взаимоуважение, взаимопонимание. Добавить взаимное сексуальное влечение, и получится любовь. Одно лишь «хорошо сидим» – это для приятелей. Проститутка хочет 100 долларов за час, «честная» женщина – все, что есть у мужа. Она платит мне 100 долларов, как мужу на час и, как сказала одна клиентка, «трахается со мной мозгами». Такая безопасная измена супругу.

Некоторые клиенты пытаются подкупить меня своим послушанием. Другие организуют отношения со мной по принципу: «Полюби меня черненького». Ведут себя все хуже, проверяют: любит – не любит. Поэтому я слежу: не слишком ли охотно клиент поддакивает мне или, наоборот, почему стал чаще возражать? Что думает обо мне между сессиями, какие видит сны с моим участием? Нередко клиент намекает о своем отношении ко мне, говоря о других авторитетах, или обиняком интересуется моим отношением к нему.

Обычно вначале клиент идеализирует меня, поскольку отождествляет меня со своими желаниями и надеждами на то, что я буду для него безупречным родителем, способным оказать ему наиболее эффективную помощь. Когда ожидания клиента не оправдываются, он начинает сердиться на меня и на мою профессию, на себя и на свою жизнь. От этого его настроение падает еще больше, ухудшается отношение ко мне.

Клиент разочарован и чувствует себя обманутым, но не решается прямо высказать свои претензии – не так воспитан. Максимум, чем он может отомстить – это полуосознанный саботаж. Я выражаю понимание его чувств – мне ведь они тоже знакомы по собственной терапии. Мне в таких ситуациях помогал откровенный разговор, я предлагаю клиенту сделать то же самое и затем благодарю за честность и радуюсь его смелости.

Эмоциональная близость в терапии служит многим целям. Она предлагает клиенту безопасное место, чтобы раскрыть себя как можно полнее. Более того, она предлагает ему опыт принятия и понимания после глубокого раскрытия. Она обучает социальным навыкам: клиент узнает, чего требуют близкие отношения. А также начинает понимать, что близость возможна, даже достижима. И, возможно, самое важное, что достигнув небывалого до этого уровня близости в терапевтических

отношениях, он может создать такие отношения с важными для них людьми.

> Психотерапия будет неполной, если пациент никогда не придет к пониманию того, что пришлось вынести психотерапевту ради поддержания терапевтического процесса. Без такого понимания пациент в какой-то мере находится в положении ребенка, который не в состоянии понять, чем он обязан своей матери.
>
> *Дональд Винникотт*

Многие мои пациенты, как подростки, демонизируют своих родителей: все плохое в жизни из-за них. Я принимаю огонь на себя, потом они убеждаются, что стреляли по тени отца Гамлета, и начинают строить реальные отношения со мной и с другими. Есть и такие, кто застрял в детсадовском обожании родителей, которые остаются неприкосновенными священными коровами. Они не дают раздвинуть свои шоры, в лучшем случае доходят до бунта против меня и хлопают дверью с воплем: «Наших бьют!» Некоторые из них через какое-то время возвращаются, находясь уже в подростковой фазе.

Убедившись, что я не собираясь ни дружить с родителями против них, ни с ними против родителей, клиенты доверчиво приносят мне в телефоне старые фотографии, это оживляет важные воспоминания и делает нас ближе. Иногда я прошу клиентов написать и принести на сессию письмо к тому, с кем у них осталось важное незаконченное дело – например, недоступным или мертвым родителем, бывшей женой, ребенком.

На первой встрече я спрашиваю, как клиент надумал прийти ко мне. Если клиент был направлен кем-то, я интересуюсь, что ему известно обо мне, чего ждет от меня и насколько эти ожидания соотносятся с его первым впечатлением обо мне. Клиентов, которые приходят ко мне, прочитав одну из моих книг, я спрашиваю: «Что такого было в этой книге, что привело вас ко мне? Соответствует ли наша беседа вашим ожиданиям? Как вы относитесь к тому, что в моих книгах фигурируют клиенты? Какие еще вопросы вы хотели бы прояснить в связи с моим писательством?»

Немногие клиенты используют мои книги как самоучители. В основном делают самые простые тесты, игнорируя упражнения и ролевые игры. Объясняют это всякими причинами: нет времени, не все понятно, лучше иметь дело с живым автором. Как правило, они не против описания их историй (конечно, без узнаваемых подробностей). Скорее наоборот, рады попасть в книгу. Они

гораздо меньше озабочены тем, что про них напишут, чем тем, что они недостаточно интересны для того, чтобы я написал о них.

Терапевтический процесс начинается с того момента, когда у меня и клиента появляется общая единая перспектива в исследовании его проблемы. Мы оба стараемся установить, укрепить и поддерживать особую близость, которая снова и снова нарушается, когда клиент прибегает к старым защитам. Но анализ как раз и помогает клиентам прийти к пониманию и овладению своими эмоциональными проблемами.

С помощью вопросов, конфронтации и интерпретаций, концентрируя свое внимание на одних предметах и игнорируя другие, а также за счет своих вербальных и невербальных реакций я предлагаю клиенту определенную систему понятий, на которой будет строиться терапия. Нас объединяет представление о том, что проблемы возникают из-за неспособности в достаточной степени осознавать свои чувства, что в ходе работы клиент научится лучше выражать эти чувства и от этого почувствует себя лучше. Сможет улучшить свои социальные и сексуальные отношения, эффективно работать и любить, стать продуктивным и ответственным человеком.

Всякий раз, когда я представляю суть своего подхода и подразумеваю или открыто говорю, что клиент почувствует себя лучше, если будет следовать ему, я использую внушение. Чем сильней вера клиента в меня, чем выше степень идеализации или позитивного переноса, тем мощнее воздействие этих внушений на клиента. Одновременно я стимулирую развитие независимости пациента, помогая ему научиться думать самостоятельно и в итоге действовать более зрело и следовать своим собственным выборам.

Для того чтобы клиент научился чему-то, необходимо определенное количество «репетиций». Обычно они не осознаются клиентом, за исключением тех случаев, когда я полусерьезно даю домашнее задание. При этом важно все, чему научается клиент в процессе терапии, обобщать таким образом, чтобы он умел применять эти новые адаптивные методы поведения со своим начальником, коллегами и друзьями, супругом и детьми.

Во время психологического кризиса пациент тоскует об утраченных надеждах, ненавидит мир, который стал холодным и темным, на высоте отчаяния пытается слиться с ним, мистически растворившись в смертельной пустоте. Я прослеживаю роль объединяющих факторов в развитии межличностных конфликтов, которые чаще всего являются причиной психологических кризисов. Помогаю клиентам найти новые объединяющие

факторы, присущие более зрелой личности.

Хотя корни неадаптивных поведенческих моделей лежат в прошлом, коррекцию искажений можно провести только в настоящем и лучше всего – в самых тесных, непосредственно протекающих отношениях, которые возникают между клиентом и мною, а также между ним и его партнером, им и участниками терапевтической группы.

В кризисной группе актуализируются антисуицидные факторы, которые становятся объединяющими для участников группы. Семейная кризисная терапия нацелена на выявление и коррекцию взаимоисключающих ожиданий и требований супругов по отношению друг к другу, формирование более эмпатичного отношения близких к пациенту и его партнеру, поиск более зрелых объединяющих факторов.

> Быть до конца честным с самим собой – самое лучшее, что только может сделать человек.
>
> *Зигмунд Фрейд*

Главный терапевтический фактор в моем самоанализе – ежедневное столкновение с проблемами клиентов, похожими на мои, и их совместная проработка. Совместная – это объединяющий фактор, ведь я не барон Мюнхгаузен, чтобы вытаскивать себя за волосы из болота.

Большое внимание я уделяю личности клиента, которую я понимаю как процесс развития. Прежде всего я стараюсь понять – куда он направлен? Кто и что направляет его? Зачем? Какие есть варианты? Каковы критерии выбора? Какова система ценностей клиента – на словах и на деле? Что для него идеальная жизнь, идеальный партнер? С кем вместе он строит свою жизнь? Каковы его реальные планы, ресурсы, способы и сроки достижения цели? Из кого состоит группа поддержки, как распределены роли, каковы правила игры, поощрения и санкции? И наконец, какое место в процессе его развития занимает наша работа.

На первой же встрече с клиентом я подчеркиваю равенство наших прав личности и помогаю ему принять меня, себя и других людей в различных человеческих проявлениях. Я ищу, что связывает человека с близкими ему по духу людьми, подкрепляю эмпатические связи. Обращаю внимание свое и клиента на используемые им психологические защиты, причем больше внимания придаю укреплению зрелых защит, чем непосредственной работе с незрелыми.

Чтобы сохранить раппорт, я задействую свой регрессивный уровень, соответствующий регрессии у клиента. В этом состоянии

мы с клиентом непрерывно меняемся ролями, воспроизводя усвоенные в детстве объектные отношения. Жесткие аналитические рамки позволяют нам не отыгрывать аффекты вовне, а фантазировать, чтобы мы могли распознать спроецированные объектные отношения.

Я постоянно отделяю этот спроецированный материал от своих реакций контрпереноса и превращаю свое самонаблюдение в интерпретацию переноса, ожидая, что клиент установит историческую связь происходящего между нами со своим детством, а затем распространит эту связь на другие ситуации. При этом моя способность переносить искажения своих внутренних переживаний под влиянием регрессии помогает клиенту принять то, чего он не выносил в себе.

Я систематически спрашиваю клиента, что он думает обо мне, интерпретирую сопротивление анализу переноса, в том числе смещение реакций клиента с меня на других людей в его настоящем или прошлом. К сопротивлению я отношусь с уважением и пониманием его как механизма защиты и проявления силы характера клиента. Даю клиенту испытать работу сопротивления, признать ее, и лишь затем интерпретирую – вначале сам факт сопротивления, а потом его содержание. Я проясняю мотивы и форму сопротивления: какие чувства заставляют клиента сопротивляться, какие способы использует сопротивление. Прослеживаю историю и бессознательные цели работы сопротивления в данной форме в настоящем и прошлом клиента.

Последняя процедура в терапии – тщательная проработка выявленной формы сопротивления в реальной жизни. Этому способствует сформированная за время терапии привычка в конце сессии отвечать себе на три вопроса: что понравилось сегодня в своей работе, что не понравилось и как хотелось бы лучше. Первый ответ укрепляет уверенность в своих возможностях, второй помогает осознать сопротивление, а третий намечает направление дальнейшей работы с ним.

При завершении терапии клиент вновь переживает перенос и овладевает им, начинает самоанализ. Вместе со мной он определяет разочарования, границы и неудавшиеся аспекты нашей работы, обсуждает возможность повторного обращения за помощью и планы на будущее. Критерием эффективности работы я считаю не просто понимание причин проблем, а изменение в реальной жизни клиента.

Когда клиент начинает использовать свою энергию в русле своих природных потребностей и способностей, он сбрасывает свою привычную маску, становится самим собой и начинает себе

все больше нравиться. Его жизнь меняется: нередко он меняет нелюбимую профессию на новую – обычно творческую, меняет круг общения – вместо приятелей и деловых партнеров появляются задушевные друзья, вместо поверхностных романов – любовь.

> Я делаю свое дело, а ты – свое. Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. А ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим. Ты это ты, а я это я. И если нам случится найти друг друга, это прекрасно. Если же нет, этому не поможешь.
>
> *Фриц Перлз*

Личность – отличный от других

Я хочу любить ближнего не потому, что он – я, а именно потому, что он – не я. Я хочу любить мир не как зеркало, в котором мне нравится мое отражение, а как женщину, потому что она совсем другая.

Гилберт Честертон

Интроверт очень часто пребывает в своих мыслях, предпочитает проводить время за чтением и в уединении. Ему нравится расширять кругозор, он действует с точностью и терпением. Он взвешивает все «за» и «против», сдержан, не подвержен импульсам, осторожен в своих проявлениях. Для него характерны медленно пробуждающееся любопытство (склонное углубляться в обсуждаемую тему), сдержанная жестикуляция «от локтя», в высказываниях просматривается много отношений («мне нравится, не нравится, это – люблю, это – нет…»). Его друзья не «блестящий круг», но тщательно отобраны и должны, как он, любить чтение, музыку, театр и спокойные вечера.

Интроверты обычно флегматики и меланхолики, они направлены на мир собственных переживаний, мало контактны, молчаливы, с трудом заводят новые знакомства, не любят рисковать, тяжело переживают разрыв старых связей, у них нет вариантов проигрыша и выигрыша, высокий уровень тревожности и ригидности.

Экстраверт обращен вовне вплоть до самоотчуждения. Стремление охватить как можно больше всего, что есть вокруг, раскованная жестикуляция «от плеча», быстрота движений, склонность к доминированию в разговоре и в контактах. Распахнутый взгляд, оживленность в общении, активные и несколько поверхностные проявления любопытства (без склонности углубляться в тему). Для экстраверта более характерно перечисление увиденного, чем его оценка.

Экстраверт полон энтузиазма, очень активен, ему трудно оставаться на месте, поэтому он предпочитает подвижную работу и спорт, ему нетрудно работать допоздна. К некоторой любви к риску добавляется немного безответственности, что даже помогает добиваться поставленных целей. Экстраверт отличается

импульсивностью, гибкостью (и непостоянством) поведения, экспрессивностью эмоций, напором, страстностью и в общем неплохой, но эгоцентричной социальной адаптированностью.

Экстраверт очень общителен, охотно помогает другим, всегда весел. Все это очень ценится его друзьями, но порой он немного назойлив. Общительность экстраверта предполагает наличие скорее слушателей, чем собеседников. Такова же и его инициативность, требующая скорее исполнителей, чем сотрудников. Он тяготеет к поверхностности и вспыльчивости, в беседе иногда теряет терпение слушать других. Маленькие детали могут часто выводить его из себя, но он очень быстро забывает о своем гневе, отходчив, искренен и великодушен, так что окружающие тоже забывают об этом. Обычно это холерик или сангвиник.

Рационал. Некоторая резкость и определенность хорошо координированных движений, напряженность в осанке (жесткая спина) – часто про таких говорят: «аршин проглотил». Походка четкая, движения резкие. Садясь, сохраняет прямую спину, редко заваливается набок, даже если опирается на спинку стула, кресла. Речь без циклических повторений и без излишней ассоциативной образности, жесты во время разговора либо отсутствуют, либо отстают от сопровождаемой ими фразы.

Самая характерная черта рационалов (и логиков, и этиков) – любовь к планированию и нелюбовь к неожиданностям. Рационал знает, где будет отдыхать летом через три месяца, что будет есть на ужин и во сколько сядет ужинать. **Иррационал** этого не знает и не желает знать, зато как рыба в воде чувствует себя в потоке динамичных, быстро меняющихся, неожиданных событий.

Крайний случай рациональности – игнорирование реальности. Школьник-рационал может аккуратно решить подряд 20 арифметических примеров и не заметить, что в половине случаев вместо сложения от него требовалось произвести умножение. Выраженный рационал вязко-правилен в своих оценках: он судит не о том, что есть, а о том, как должно быть по его мнению. Вот почему при тестировании у рационалов, как правило, повышены показатели по шкале лжи (при их полной убежденности в своей искренности).

Иррационал. Во всем облике – несобранность, разболтанность, тело как будто гуттаперчевое, легко принимает форму кресла, дивана; садясь, облокачивается на подлокотники, спинки, при этом спина может сильно изогнуться. Походка плывущая, перекатывающаяся, парящая; движения могут производить впечатление неожиданных или разболтанных, плохо скоординированных. Иррационалу трудно сохранять

неподвижную позу. Длинные совещания, доклады, театральные постановки иррационалы переносят плохо. Норовят выйти «перекурить», крутятся или засыпают.

Речь – с циклическими повторениями (возвращение, как будто что-то увидев или вспомнив, к ранее произнесенной мысли). Речь иррационалов часто либо заторможенная, либо путаная, либо «спотыкающаяся», в ней чаще, чем у рационалов, встречаются слова-паразиты («вот», «как бы», «типа», «так сказать» и т. п.). Во фразах недостает глаголов (особенно у интуитов), фразе часто предшествуют «беканье» и «меканье», как будто что-то хватающие жесты рукой в воздухе – создается впечатление, что человек подыскивает нужные словесные выражения к уже существующему в его голове мысленному образу.

Иррационалы любят обилие сенсорных, особенно зрительных, впечатлений и устают от долгих разговоров. Характерный пример: стекла в личных автомобилях иррационалов чаще светлые, незатемненные, а радио выключено. У рационалов радио включено, а боковые стекла затемнены. Из двух детских психиатрических патологий – шизофрении и детского аутизма – шизофрения с большей вероятностью «произрастает» на рациональной почве, а детский аутизм – скорее на иррациональной.

Логик. Лицо вдумчивое, эмоции контрастные, интересы связаны с предметной реальностью. Веки часто прищурены (особенно у логико-интуитивных и интуитивно-логических типов). Брови ниже, чем у этиков, приближены к глазам. Взгляд несколько тусклый, без искры. У сенсориков он может быть и пристальным, но по-прежнему неживым и холодным.

Динамика эмоций слабо отражается на лице, но может сохраняться в модуляциях голоса. Чаще производит впечатление невозмутимого человека. Проявляет интерес к фактам, эрудирован. Нередко позволяет себе неэтичные высказывания, не замечая этого. Речь более четкая, сухая и логично-последовательная, нежели у этиков. Легко оперирует длинными, сложносочиненными и сложноподчиненными предложениями. В речи часто проскальзывают слова иностранного происхождения и специальные термины.

Этик. Лицо изменчивое, сильно зависящее от настроения, хорошо видны гамма чувств, оттенки переживаний, интересы связаны с людьми и их отношениями, сильная зависимость от чужих настроений, обидчивость. На лице часто появляется улыбка. Брови приподняты, нередко выгнуты дугами вверх.

Речь этика воспринимающему ее человеку логического склада часто кажется фрагментарной, построенной как бы на намеках.

От подлинных ассоциативных намеков интуитов «намеки» этиков отличаются тем, что не имеют ассоциативного второго дна, а кажущаяся их незавершенность самим этиком воспринимается как полная завершенность, ведь он обозначил объект неким чувственно окрашенным словом, значит, полностью его охарактеризовал. Разве непонятно, о чем и о ком шла речь? Этик, рассказывая о чем-то или о ком-то, дает оценки (хорошо, плохо…); логик предпочитает обходиться без оценок, а перечислять только факты.

Сенсорик. Ухоженный вид, одежда подобрана со вкусом, ногти в порядке, у женщин – маникюр, тщательно выполненный макияж, взгляд пристальный, как бы сканирующий глаза собеседника или окружающее пространство. Интересы имеют практическую направленность (карьера, деньги, купить телевизор, дачу, машину, дом). Сенсорики любят часто звонить партнерам и расспрашивать о ходе общих дел – ведь, в отличие от интуитов, они не умеют домысливать отсутствующие звенья информации и стараются быть в курсе всего, чтобы не потерять контроль над ситуацией. На рабочем месте сенсорика – удовлетворительный порядок, много предметов, которые нужны лишь для украшения.

Сенсорная функция в целом обеспечивает человеку здоровый эгоцентризм, практичность и связь с потребностями реальной жизни, соответственно, по представленности этих свойств также можно судить о выраженности сенсорики.

Интуит. Увлеченность не столько практическими вещами, сколько идеями, не конкретикой, а абстракциями. Для интуитов характерен расфокусированный взгляд (в бесконечность или куда-то вверх, что особенно хорошо заметно на фотографиях). Интуит замечает крупное, общее, но не видит мелочей (в одежде, на картинках), в разговоре склонен к обобщающим выводам. Нередко проявляются небрежность в одежде, беспорядок в комнате. Речь в сравнении с сенсориками более ассоциативно-образная, часто с юмором или иронией, богатая прилагательными и существительными и бедная глаголами.

> Я бы не сказал, что женщины не имеют характера – просто у них каждый день другой характер.
>
> *Генрих Гейне*

Невротической личности свойственны тревожные проявления, повышенная внушаемость, склонность к фантазиям и чрезмерным вегетативным реакциям.

Я называю невротиком любого человека,
Который использует свои возможности,
Чтобы манипулировать другими,
Вместо того чтобы совершенствоваться самому.
Он стремится управлять другими,
становится помешанным на власти,
Мобилизует друзей и родных там, где он бессилен
Использовать собственные возможности.
Он поступает так потому, что не может вынести
Те напряжения и разочарования,
Которые сопутствуют внутреннему росту.
А рисковать настолько опасно,
Слишком опасно, чтобы думать об этом.

Фриц Перлз

Для невротической личности характерны грубые несоответствия в биографическом развитии между: 1) желаниями, потребностями, побуждениями; 2) ограничивающими условиями – материально-бытовыми или эмоциональными; 3) способами проявления внутреннего конфликта в жизни и деятельности, которые могут наблюдаться в своем типичном выражении в детстве или более поздних кризисных моментах.

Нравственная незрелость и связанная с ней плохая социализация делают невротика эгоистичным. Идя на поводу своих желаний, он ущемляет интересы других людей, создавая тем самым реальные предпосылки для переживания вины. Если для переживания стыда необходимо участие оценивающего человека, то чувство вины может настичь человека и в одиночестве. Однако всерьез ущерб своей жертве можно возместить, только разделив боль, которую ей причинил, а это невозможно сделать сердцем, «замороженным», «анестезированным» после неотреагированной ранней психотравмы. И вместо покаяния и компенсации человек удовлетворяется демонстративными или навязчивыми «угрызениями совести», которые выполняют роль символической отмены совершенного проступка. Процесс переживания останавливается на инфантильном страхе наказания.

Личность невротика дробится на упрощенные полярности: мужское – женское, активное – пассивное, зависимость – отчужденность, рациональность – эмоциональность, эгоизм – бескорыстие и т. п. В ряду подобных полярностей особое значение придается конфликту между нападающим и защищающимся началом. Личность фрагментируется: чувствую одно, думаю

другое, говорю третье, делаю четвертое.

Невротические защиты от тревоги, вины и стыда переполняют психику, оттягивают на себя много энергии, искажают восприятие, затрудняют общение. Но благодаря этим защитам невротик сохраняет способность функционировать хотя бы в практической сфере. Ведь решать житейские задачки легче, чем дрожать от страха, пребывать в тоскливом отчаянии или мучиться от позора.

Только хорошие девушки страдают неврозами.

Абрахам Брилл

Акцентуации личности – крайние варианты личностной нормы. Они отличаются от психопатий тем, что дезадаптация личности возникает лишь при воздействии специфической для данного вида акцентуации психогении, тогда как психопатические состояния дезадаптации развиваются при воздействии любой психотравмы или даже без видимых причин.

Задержка эмоционального развития личности приводит к эмоциональной лабильности, преобладанию эмоциональной оценки ситуации над интеллектуальной, плохо контролируемому реагированию. Результатом задержки формирования на идеаторном этапе становится склонность к рассуждательству, отвлеченности, нерешительности и сомнениям. Недостаточная зрелость личности, тугоподвижность и косность установок, неспособность сформировать новую жизненную позицию мешают адекватно оценить ситуацию.

Расстройства личности, психопатии – это длительно существующие, глубокие и стойкие дезадаптивные модели поведения, эмоционального и когнитивного реагирования. В отличие от невроза характера, эти модели принимаются человеком, что снижает мотивацию изменить себя. Поведение психопата часто вызывает страдания у тех, кто вынужден жить с ним.

Расстройства личности определяются триадой: тотальность (везде и всегда), относительная стабильность патологических черт личности (необратимость) и их выраженность до степени социальной дезадаптации. Общими для расстройств личности считаются следующие диагностические критерии:

1) внутренние переживания и поведение индивидуума в целом существенно и постоянно отклоняются от культурально принятого диапазона; такое отклонение должно проявляться более чем в одной из следующих сфер: когнитивная, эмоциональная, коммуникативная, самоконтроль;

2) недостаточная адаптивность или другие дисфункциональные особенности обнаруживаются в широком диапазоне личностных и социальных ситуаций;

3) в связи с п. 2 отмечается личностный дискомфорт или неблагоприятное воздействие на социальное окружение;

4) отклонение является стабильным и длительным, начинаясь в старшем детском или подростковом возрасте;

5) отклонение не может быть объяснено как проявление или последствие других психических расстройств зрелого возраста, а также органического поражения мозга.

Расстройства личности становятся вполне очевидными в подростковом возрасте, обычно на фоне семейных проблем. Характерен порочный круг: человек не видит себя так, как окружающие, не сочувствует им. Из-за этого возникают межличностные конфликты, срываются механизмы компенсации, что приводит к дальнейшему нарастанию конфликта, еще большей декомпенсации, усилению и стабилизации патологических личностных особенностей.

У клиентов с расстройством личности конфликт диадный: я и все остальные, как говорил один мой клиент – «людоплазма». У невротика имеется триада: я – жертва между палачом и спасителем. Невротические защиты скрывают неприемлемые вещи от других и от себя. У нарушенных личностей проще.

Зависимые ищут защиты у папика или сладкой мамочки, избегающие – в безопасной ситуации, психастеники находят его в правилах и порядке, шизоиды – в улете. Параноики держат для врагов камень в кармане, эпилептоиды – прячут за пазухой и за угодливой улыбкой. Социопаты типа Остапа Бендера маскируют свою хищность шармом: «Вы оцените красоту игры!»

Возбудимые

Гипертим – весельчак, тамада и хвастун. Когда я веду себя, как он, я не даю рта раскрыть клиенту, заряжаю его энергией, демонстрирую свою эрудицию и остроумие, ставлю себя в пример. Гипертимный клиент часто производит впечатление «отвергающего помощь жалобщика». На самом деле он не пытается отвергать помощь, а просто не может донести до меня свою потребность в ней – это уязвляет его болезненное самолюбие. Он задает множество технических вопросов, стремясь превратить меня в бездушного информатора. Я переформулирую этот допрос в готовность клиента к самосовершенствованию и продолжаю общение в безопасной для него интеллектуальной манере.

Гипертим охотно подчиняется авторитету, но при условии моего доброжелательного отношения к нему, искреннего интереса к его проблемам, учете его личностных особенностей. В противном случае он пытается перехватить инициативу, а в группе пытается восстановить участников против меня.

Я берегу самоуважение гипертима, которое может пострадать от моего вмешательства, подчеркиваю его права, избегаю соперничества, обнадеживаю. Быстро прерываю возникающие в разговоре паузы, структурирую беседу, однако не прибегаю к внушениям, рекомендациям и манипуляциям. Учу клиента лучше формулировать мысли и тестировать реальность.

Позитивное отношение клиента в начале терапии я не анализирую. Не уклоняюсь от восхищения мною, чтобы он мог воспитать в себе чувство собственного достоинства, отождествляясь с моим идеализированным образом. Выражаю уважение к усилиям клиента по созданию имиджа необыкновенности, при этом отзеркаливаю его потенциальные способности и реальные успехи, утверждаю уникальную неповторимость его личности, не скрывая чувств удивления и восторга.

В случае негативной реакции я признаюсь в своей тревоге за будущее наших отношений. Выражаю уважение к потенциальной силе «Я» клиента, пусть даже проявляющейся в агрессивной форме.

Подчеркиваю, что не смогу, даже если бы захотел, сделать что-то вопреки его желаниям. Заявляю о принципиальном отказе от любых насильственных попыток вмешаться во внутреннее пространство клиента «с благими намерениями».

При этом у меня иногда развиваются довольно сильные негативные чувства:

• побуждения, направленные на клиента вследствие чувства собственного бессилия и беспомощности;

• уничижительная реакция (диагностика непоправимого дефекта);

• мазохистское желание подчиниться требованиям клиента во избежание чувства вины;

• возрождение архаических страхов «Я».

Я говорю клиенту о своих эмоциональных реакциях, чтобы он научился воспринимать меня как личность. При необходимости анализирую примитивную идеализацию и параноидное восприятие моей личности, контролирую экзальтацию клиента. Интерпретирую искажения, мешающие клиенту любить, корригирую негативные представления клиента о близких людях из его прошлого и идеальные представления о важном человеке.

Энтузиазм – это любовь без ясно определенного объекта.

Эмиль Сьоран

Неустойчивая личность характеризуется безволием, неспособностью к формированию социально приемлемых форм поведения. Таким людям трудно сохранять линию поведения, которое не подкрепляется непосредственным удовлетворением; их настроение лабильно и непредсказуемо. Наблюдается отчетливая тенденция к неожиданным поступкам без учета их последствий. Часто возникают конфликты, особенно при попытке консультанта противодействовать импульсивным действиям или осуждать их. Провоцирующей ситуацией для вспышки агрессии обычно служит поведение консультанта, ассоциирующиеся с травмирующими событиями детства. В отличие от людей с антисоциальным расстройством личности, клиенты искренне раскаиваются в своем поступке, обвиняют себя, испытывают другие тревожно-депрессивные переживания.

С тонкими, глубокими лабильным сенситивом и шизоидом у неустойчивого нет никаких точек пересечения. В паре с тревожным, ответственным психастеником он какое-то время может манкировать своими обязанностями, но с жаждущим признания истероидом этот номер проходит с большим трудом. Конформный безуспешно пытается перевоспитать неустойчивого, привить ему трудовую мораль, чувство долга, но – «Васька слушает, да ест».

Эмоции неустойчивых клиентов поверхностны, они импульсивны, неспособны управлять своим поведением и брать на себя ответственность за собственные действия. У них нет реалистичных, долгосрочных планов. Они не могут переносить скуку, склоны к депрессии, нуждаются в стимуляции и часто становятся алкоголиками.

Своей внушаемостью, готовностью поддакивать и обещать неустойчивый клиент вначале может произвести самое выгодное впечатление. Однако если оставить его без надежного контроля, он будет развлекать меня и вести себя фамильярно. Чтобы не выглядеть фигурой, наделенной карательными полномочиями, я опираюсь не на свой статус, а на уверенность в себе, заслуживаю доверие, но не претендую на безошибочную объективность, придерживаюсь ненапряженного и необоронительного межличностного стиля, соблюдаю личные границы, использую юмор. Исключаю как излишнюю подозрительность, так и доверчивость, как проявления превосходства, отчужденности, так и жалость.

Я придерживаюсь неосуждающей позиции, объясняю клиенту, что не собираюсь подчинить его требованиям общества, а готов помочь ему развить способность выбирать: действовать под влиянием побуждения или нет, чтобы потом не пришлось сожалеть о своем поступке. Предупреждаю клиента, что не смогу соблюдать конфиденциальность, когда он угрожает причинить вред себе или окружающим. Учу его противостоять отказам и разочарованиям, распознавать первые признаки появляющегося раздражения и выражать его в приемлемых формах. Стараюсь вместе с ним выявить скрытую мотивацию его агрессивных действий, чтобы затем найти менее опасный способ реализации импульса. Клиент должен увидеть, как его поведение приводит к ограничению его свободы, потере работы и близких взаимоотношений. Когда клиент готов лучше заботиться о себе, я перехожу к тому, какое влияние его действия оказывают на близких людей, формирую у него ответственность за причинение ущерба окружающим.

Легкое отношение к жизни делает ее тяжелой.

Эмиль Кроткий

Импульсивная личность (возбудимый, эпилептоид) – это грубый, вспыльчивый человек, склонный к ругани и рукоприкладству, занудный и неостановимый. Импульсивный клиент предполагает особую осторожность в общении. Я не требую от него каких-либо унизительных с его точки зрения обязанностей. Не втягиваюсь в споры с ним – если его удастся переспорить, он будет упорно искать случай сравнять счет. При общении с эпилептоидом соблюдаю «технику безопасности».

1. Удаляю из кабинета все тяжелые или острые предметы. Напряжение собеседника и бегающий взгляд могут вызвать у клиента подозрение и ответное напряжение. Поэтому я расслаблен, но не развязен, смотрю ему в глаза. Если клиент угрожает физическим насилием, демонстрирую испуг; обычно это удовлетворяет и успокаивает клиента. Помогает также вербализация эмоции с помощью вопроса (например, «Кажется, вы сильно расстроены, да? Это из-за чего?»). Если агрессивное поведение продолжается, я предупреждаю клиента о готовности позвать на помощь и сделать это немедленно или покинуть кабинет и принять меры по обеспечению своей безопасности и безопасности окружающих. Если клиент побежал, я не бегу за ним. Если у него есть предмет, который он может применить как оружие, убеждаю положить его в нейтральное место.

2. Я вступаю с клиентом в контакт, когда он относительно

расслаблен. В начале беседы выказываю ему знаки уважения, например, крепко пожимаю руку, отмечаю, как красиво и аккуратно он одет. В результате он смягчается и даже становится менее авторитарным.

3. Эпилептоид любит, когда его почтительно выслушивают и соглашаются с его словами. Его нельзя грубо и резко обрывать высказываниями типа: «Да это пустяки, мелочи». Я стараюсь не задевать его достоинства и положения, не намекать на то, что я в чем-то превосхожу его, и тем более не вступаю в конфронтацию. Как бы внешне соглашаясь с ним, спрашиваю, не заинтересует ли его мнение такого-то признанного эксперта, высказанное в таком-то признанном труде. Прошу прокомментировать это мнение и, отталкиваясь от этого комментария, приступаю к серьезному разговору по существу.

4. Соблюдаю осторожность в шутках, особенно двусмысленных. Клиент может любезно улыбнуться, но внутренне принять шутку за издевку над собой, так как самоиронии ему недостает. Сам он может шутить, в том числе и над собой, но я стараюсь этого не делать. Шучу лишь на посторонние, никак не связанные с его личностью темы.

5. Если уж хвалить эпилептоида, то опираясь на реальные факты, значимые для него. Я подчеркиваю эти факты и подаю их в выгодном свете как результат его достоинств: силы воли, четкости, основательности, любви к порядку, умения постоять за себя и близких, способности бороться за правду, целеустремленности, обязательности, справедливости, хозяйственности, способности на поступок, надежности, толковости, ответственности, честности и т. д. Слежу, чтобы похвала была точной и правдивой – иначе клиент может насторожиться.

6. Я с уважением отношусь к склонности клиента к порядку. Без спроса не трогаю его вещи. Стараюсь быть обязательным и выполнять свои обещания (он помнит их в деталях). Эпилептоиды ценят преданность, деловитость и толковость, поэтому не стоит расплываться в мечтаниях и общих выражениях.

7. Я стремлюсь понять жизненные принципы клиента и учитывать их, стараясь объяснить свою мысль так, чтобы она хорошо укладывалась в его представления. Мне важно понять, в чем состоит его интерес, потому что он не будет делать что-либо противоположное этому интересу.

На попытки коррекции их поведения клиенты реагируют отрицанием фактов, бурным раздражением или бегством. Санкции лишь усиливают их враждебность к окружающему миру, более эффективны напоминания, какой ущерб клиент наносит

себе вспышками ярости и совет уходить от людей, когда он чувствует, что взорвется. Расслабляться помогают аутогенная тренировка, физический труд, интенсивный спорт, дрессировка собаки, охота. Но только не алкоголь, так как он отключает «тормоза», и вспышка ярости может плохо закончиться.

Эпилептик входит с библией в руках и камнем за пазухой.

Эмиль Крепелин

Я создаю эпилептоиду жесткие ограничительные условия в терапии. Помогаю ему противостоять фрустрации и поверить в собственные силы, а также учу его распознавать первые признаки появляющегося раздражения и выражать его в приемлемых формах. С учетом склонности эпилептоида к рассуждательству и эгоцентризму корригирующие формулы внушения стараюсь сделать логично убедительными, а выводы из этих внушений – насыщенно эмоциональными.

Контакт с клиентом я устанавливаю, когда он спокоен. Поддерживаю неторопливый темп общения в обстоятельной беседе. Поощрительно отзываюсь о положительных качествах клиента: о последовательности, постоянстве взглядов и желаний, стойкости и любви к порядку, подчеркивая при этом, что эти качества могут вредить пациенту, когда включаются в аддиктивное поведение. Показав с помощью метафор или примеров, какой ущерб клиенту могут нанести упомянутые качества, я стараюсь убедить его искать в моменты раздражения не нечто азартное или опьяняющее, а возможность выговориться, уединиться, заняться любимым делом.

В терапевтической группе следует быть готовым к нападению клиента на других участников. Для детей и подростков полезна семейная терапия, направленная, прежде всего, на сглаживание социальных последствий агрессивного поведения.

Бойся гнева терпеливого человека.

Джон Драйден

Пограничная личность. Название расстройства отражает его промежуточное положение между неврозом, аффективным расстройством и шизофренией. Эти люди не способны соединять хорошие и плохие качества собственного Я или окружающих в целостный образ. Они делят людей только на тех, кому они нравятся, и тех, кто их ненавидит. В зависимости от реального

или предполагаемого отношения человека к себе его то идеализируют, то обесценивают. Они испытывают недостаток доверия как в интимных, так и в терапевтических отношениях. Характерны отчаянные попытки избежать реального или воображаемого одиночества, неустойчивые и бурные межличностные отношения с поочередными колебаниями между крайней идеализацией и крайне негативной оценкой. Отмечается страх перед авторитетными личностями.

Их настроение мало зависит от внешних событий, они либо подавлены, либо возбуждены, испытывают то тревогу, то эйфорию, то угрюмо всем перечат в мрачно-злобном настроении – дисфории. Характерно одновременное переживание конфликтующих эмоций в отношении себя и других, особенно это касается любви, вины и гнева. Обычны эпизодические проявления гнева без осознания амбивалентных или положительных эмоций в отношении другого человека. Гнев бывает сильным и нередко разряжается в драках. Часто возникают перепады настроения, которые могут длиться от нескольких часов до нескольких дней. Нарушена регуляция уровня активности: неожиданно возникает прилив энергии или нарушается режим сна-бодрствования.

Временами пограничные личности теряют контроль над импульсами, что проявляется в нарушении правил дорожного движения, неоправданно рискованной трате денег, алкоголизации, употреблении наркотиков, клептомании, булимии, неразборчивости в половых связях, сексуальных эксцессах со склонностью к полиморфным перверсиям. Эти эпизоды они затем переживают как чуждые Я.

У пограничной личности берет верх то жажда власти, то влечение к смерти, и нередко такой человек рискует жизнью, пытаясь с помощью суицидального шантажа предотвратить уход любимого. Проявляется тенденция к самоповреждению, связанная с состояниями выраженной дисфории, раздражительности или тревоги. Характерны повторные суицидальные демонстрации или попытки. Больные неоднократно наносят себе раны, ожоги и другие повреждения, чтобы избавиться от непрерывной опустошенности, скуки и хотя бы с помощью боли ощутить себя. Сами они объясняют свои саморазрушительные действия потребностью убедиться, что еще живы или реально существуют; уменьшить негативные чувства, такие как гнев, страх или чувство вины; подавить мучительные воспоминания; получить повод позвать окружающих на помощь.

Пограничные личности страдают от отсутствия стабильных объединяющих факторов из-за мгновенных переходов от симбиоза к отчуждению: «С глаз долой – из сердца вон». В

отличие от таких отношений зрелая любовь основана на отождествлении с реально хорошим партнером (подражательная идентификация) и его идеалом в своем воображении (дополняющая идентификация). Такая любовь включает и детское приятельство, и подростковую «дружбу против врагов», и родительскую заботу. Такая гармония делает отношение к партнеру по-хорошему сверхценным. При этом он не является незаменимым, уникальным, как родитель.

Пограничного клиента с детства оценивали как плохую или хорошую вещь: получает отличные оценки и хорошо себя ведет – отличник, получает двойки и плохо себя ведет – двоечник. В результате его «Я» может расщепляться на совершенное и негодное с постоянной тревогой отвержения. Когда такой клиент перестает меня идеализировать, он испытывает очередное разочарование и благородный гнев, скрывающий страх отвержения.

В работе с пограничной личностью я сочетаю поддерживающую и разъясняющую терапию, выступая в роли вспомогательного «Я». Договариваюсь о частых регулярных встречах с четким определением ролей и продуманным планом работы. Избегаю как проявлений неотзывчивости, так и чрезмерную вовлеченность. В поддерживающих беседах добиваюсь осознания клиентом своего расстройства, подкрепляю опасения его вреда. В гипнозе использую образные, эмоционально насыщенные формулы внушения, которые имеют логичный, доказательный характер и подчеркивают трагичность заболевания.

Позволяю клиенту побыть со мной и как с прекрасным, и как с ужасным. Для преодоления защитного расщепления обучаю его принимающему, безоценочному мышлению, показываю, что любое событие может восприниматься целиком, без резко полярного отношения. Применяю поведенческую терапию с целью контроля за импульсивностью и вспышками гнева, понижения чувствительности к критике и мнениям окружающих, обучения социальным навыкам.

Я сталкиваю пограничного клиента с тем, как тот нападает то на партнера, то на себя, то на меня. Клиент отрицает последнее и обвиняет меня в готовности бросить его. После сессии он отыгрывает свой гнев на партнере или в саморазрушительном поведении – например, садится выпивший за руль. Наконец, он впадает в депрессию и уходит из терапии, проклиная то меня за то, что из-за меня стало еще хуже, то себя за слабохарактерность.

При пограничном синдроме мое внимание в основном направлено на дезадаптивное поведение клиента вне

терапевтических сеансов, с упором на конфронтацию. Моя нарастающая контртрансферентная уязвимость проявляется либо в критике, либо в нападении на пациента. С пограничным клиентом лучше интерпретировать дезадаптивное поведение в его личной жизни, не касаясь его поведения со мной.

Если я критически комментирую нарциссическое поведение клиента с его партнером между сессиями, клиент обижается: я разлюбил его, дружу против него, такого хорошего, с таким плохим, значит, сам стал плохим. Моя уязвимость в контрпереносе состоит из недостатка эмпатии, реального или воображаемого. Приходится исправляться: не касаться хрупкого «Я» нарцисса и сосредотачиваться на интерпретации его защитной жажды признания, когда она становится ненасытной и мешает нам работать на сессии.

Взаимное уважение возникает только тогда, когда проведены границы и к ним относятся с почтением.

Вильгельм Шнебель

Тормозимые

Циклотим в период подъема ведет себя как гипертим. В фазе же спада циклотим становится подавленным и нуждается в ободрении, ровном, без излишних эмоций отношении, хотя внешне он может казаться безучастным к проявлениям сочувствия. Психолог-циклотим в таком состоянии ведет себя пассивно и робко, выглядит наивным и беспомощным, пессимистически оценивает свои возможности, ресурсы клиента и перспективы терапии.

В подавленном состоянии циклотим предпочитает глубокую привязанность лабильного и деликатность сенситивного чрезмерной заботе психастеника. С холодным шизоидом у клиента редко возникает взаимопонимание, грубость и властность параноидного отпугивают его, требовательность и жесткость эпилептоида больно ранят, а эгоизм истероида и пустота неустойчивого отталкивают. Нормативность конформиста раздражает клиента, особенно в состоянии спада, когда он и так кажется себе слабым и никчемным.

Разочарование, ухмыляясь, следует за энтузиазмом.

Жермена де Сталь

Лабильный отличается крайней изменчивостью настроения,

особенно в связи с характером взаимоотношений с другими людьми. Он легче приспосабливается к условиям, не требующим большого эмоционального напряжения. Он, как никто другой, тянется к искренним, благожелательным отношениям. Когда устанавливается хороший контакт, лабильный жаждет его надолго сохранить. Неприятности, даже мелкие, могут погрузить его в глубокое уныние, а отвержение приводит к острой аффективной реакции.

Лабильному трудно выдержать энергичный напор гипертима, зато он легко находит общий язык с лабильным и особенно – с сочувствующим сенситивным. Он охотно дает заботиться о себе психастенику, если тот не слишком контролирует его в обмен на свою опеку. Клиент избегает шизоида, неспособного понять и разделить его переживания. Параноидный отпугивает его своей целеустремленностью, готовностью приносить чувства в жертву деловым интересам. Лабильный обычно уходит от аффективно заряженного эпилептоида и неспособных на заботу истероида и неустойчивого. Я работаю с лабильным в принципе так же, как с циклотимом, но дополнительно стараюсь помочь ему или улучшить отношения с партнером, или найти другого.

> Сентиментальность – это эмоциональный промискуитет людей, не способных к каким-либо чувствам.
>
> *Норман Мейлер*

Тревожная (избегающая, сенситивная) личность – это впечатлительный, чрезмерно чувствительный и обидчивый человек. Его завышенные моральные требования к себе становятся фундаментом комплекса неполноценности, причиной самоедства и стремления самоутвердиться именно в сфере своей слабости. Он очень привязчив и отвержение переживает очень остро, глубоко и долго. Уклонение от активной деятельности и подавление своих чувств является защитной реакцией личности на глубоко укоренившийся страх неодобрения. Присутствует фоновая агрессия, появившаяся до или после возникновения эдипова комплекса.

Тревожный психолог недооценивает свои возможности и переоценивает тяжесть проблем, которые могут возникнуть у клиента. Он не проявляет инициативы, избегает брать на себя свою долю ответственности в работе с клиентом, переключает его внимание на менее болезненные темы. Такой психолог очень сочувствует клиенту и долго не может успокоиться после тяжелой сессии, в которой сам же драматизировал рассказ клиента

(«Какой ужас! С ума сойти! Как же это можно пережить?!»). Из-за своей чрезмерной чувствительности тревожный сенситив быстро выгорает.

Недоверчивая осторожность сенситива мешает ему работать с шумным, непредсказуемым гипертимом, а также циклотимом в фазе подъема. Его быстро перенапрягает частая смена настроения лабильного, а тревожная мнительность психастеника усиливает склонность ожидать неприятностей. С мечтательным и ранимым шизоидом могут сложиться довольно нежные отношения. Уверенный в себе параноидный на первых порах подкупает сенситива своей основательностью. Однако первые же трения выявляют эгоцентризм и недружелюбие параноидного, что совершенно неприемлемо для мимозоподобного, чувствительного сенситива. Его хрупкая натура не выносит и тяжеловесного эпилептоида.

Артистичность истероида вначале привлекает богатую, художественную душу сенситива, но вскоре наступает разочарование: оба обижаются на недостаточное внимание к себе. Неустойчивый быстро утомляет сенситива своей грубоватой простотой, навязчивой общительностью, отсутствием общих интересов. С конформным контакт затруднен из-за взаимной недоверчивости. По-настоящему способности сенситива разворачиваются в группе, когда он может посочувствовать товарищу по несчастью и убедиться в том, что он кому-то нужен.

Сенситивные клиенты нелегко идут на контакт, особенно если налаживать его слишком стремительно. Многие из них твердо убеждены в своих недостатках и соответственно – неприязни со стороны консультанта (так клиенты нередко расценивают даже мое молчание). Клиенты с недоверием относятся к «незаслуженным» проявлениям моей симпатии и похвале. Они мечутся между сильнейшей потребностью в привязанности ко мне и паническим страхом пред отвержением. Результатом этого внутреннего конфликта может стать нарастание аутоагрессии.

Психодинамическая терапия направлена на исследование истории формирования заниженной самооценки, отреагирование аффектов, связанных с негативным опытом. Искреннее сочувствие и уважение помогает установить с этими клиентами тесный терапевтический контакт. Важно показывать им, как приятны окружающим людям их душевные свойства, которых они стеснялись, поощрять их активное поведение в группе. Его родственникам я указываю на особую чувствительность клиента ко всякой неискренности, неуважению и недоверию.

В отличие от его воспитателей, я поощряю проявления

враждебных чувств ко мне. Поддерживаю у клиента проявления здорового эгоизма, соперничества, а иногда и оппозиции, интерпретируя их как победу над страхом и угодничеством. Планирую и поощряю конструктивные действия и взаимодействия с окружающими. Сразу признаю свои профессиональные ошибки, соглашаюсь с критикой клиента в свой адрес, чтобы помочь ему перейти из позиции «снизу» в положение «на равных». Готовность клиента к самокритике использую для развенчания его сурового внутреннего судьи. Слежу, чтобы клиент не попал в психологическую зависимость от меня.

В процессе гипнотерапии я внушаю ему уверенность в себе, способность отстаивать свои права и не уходить от конфликтов, а разрешать их. Использую склонность клиента заботиться о значимых других. Затем переключаю эту актуализированную тенденцию на самого клиента, что способствует повышению его ответственности за собственную судьбу и улучшению эмоционального самоконтроля.

Когнитивная перестройка включает в себя проверку обоснований самообвинения, введение объективных критериев определения вины и доказательства неправомерности приписывания всей вины себе одному. Эффективен ассертивный тренинг – тренировка самоутверждающего стиля поведения в обыденных ситуациях общения.

Этапы процедуры:

1) постановка задачи;

2) предложение упражнения, советы по его выполнению, поддержка;

3) разыгрывание ситуации;

4) моделирование желательного поведения;

5) отработка оптимального поведения в течение всего занятия;

6) поведение клиента в конце занятия обсуждается группой с максимальной поддержкой;

7) перенесение навыков из тренинговой ситуации в реальную жизненную обстановку.

Прохождение завершающей фазы консультирования требует бережной работы со страхом разлуки, который связан у сенситивных личностей с детским переживанием отвержения или утраты.

Психастеник (педант, агрессивно-компульсивная личность) характеризуется тревожной мнительностью, ожиданием несчастья, повышенным чувством ответственности за

свой моральный облик и за благополучие близких, постоянным самоконтролем. Сочетаются нерешительность, рассуждательство вместо принятия и исполнения решения, с одной стороны, а с другой стороны – неспособность ждать, приводящая иногда к непродуманным поступкам. После такой неудачи осторожность и тревожная мнительность еще больше усиливаются.

Часто появляется перфекционизм и склонность откладывать действия, связанная с боязнью сделать что-нибудь плохо. В конфликты психастеник вступает редко, но сильно реагирует на любые нарушения порядка. Крайняя деликатность сочетается у него с аффективной категоричностью в вопросах морали. Психастеники очень уважают авторитетных для них людей и жестко противостоят тем, кого не уважают. Они болезненно переживают малейшие свои этические промахи, но не принимают близко к сердцу страдания знакомых людей.

Терапевт нужен психастеникам для одобрения и усиления подавляющих сил, улучшения навыков самоконтроля, разделения ответственности (с идейным доминированием пациента). Терапевт заменяет строгого, но справедливого отца, надежно выполняющего свои обязательства даже при противодействии ему. Клиенты ждут от терапевта гарантий эффективности лечения, детальной информации о механизмах симптомов, современных способах лечения и прогнозе, применения новейших методов.

Тревожно-мнительный, педантичный психолог делает акцент на моральной стороне проблемы, часто использует нравоучения, предпочитает работать с мыслями, а не чувствами, зацикливается на процедурных, формальных вопросах. Он склонен критиковать клиента, придираться к пустякам, навязчиво контролировать его действия и даже мысли. Однако психастеникам нравится работать с психологом, не делающим неожиданных психологических ходов, который хорошо структурирует время, предсказуем и предупредителен. Главное – они не боятся его вторжения в их эмоциональную жизнь.

Гипертим настораживает осторожного психастеника, прежде всего своей неупорядоченностью и авантюризмом, хотя и привлекает тем, что охотно берет на себя ответственность. Гиперсоциальность роднит психастеника с сенситивом, однако в критической ситуации они, к сожалению, начинают заражать друг друга упаднническим настроением. Со своим типом психастеник любит порассуждать, но сотрудничество затруднено из-за обоюдной нерешительности и тревожной мнительности, которые приводят к тому, что незначительное препятствие вырастает в общую проблему. Шизоид хорошо дополняет ортодоксального

психастеника своими неожиданными идеями, но их отношения остаются формальными, чисто деловыми.

Трудолюбие и склонность к правдоискательству может объединить психастеника с параноидным, однако ранимому клиенту трудно переносить высокомерие и властность параноидного. С эпилептоидом быстро возникает конфликт из-за того, что оба неукоснительно придерживаются каждый своих норм и порядка. Истероид подкупает сухого, рационального клиента своей живостью, активностью. Нормативность конформного вполне устраивает гиперсоциального психастеника, но из-за недостатка инициативы им обоим нужен четкий и детальный рабочий договор.

Я работаю с психастеником с учетом проблем, связанных с всепоглощающим контролем, подчинением, интеллектуализацией, рационализацией и изоляцией аффекта. Не критикую клиента за последствия этих защит, считаюсь со склонностью клиента навязывать собственный план терапии. Терпеливо выслушиваю клиента, поддерживаю его стремление к самостоятельности, занимаю неконфликтную, гибкую, доброжелательную позицию, заменяю его моральную модель отношений психологической. Стараюсь не опережать возможности клиента в установлении близких эмоциональных отношений, чтобы это не привело к прекращению работы.

Я стимулирую разрядку негативных эмоций, чтобы клиент смелее освобождался от них; в результате он становится более жизнерадостным. После включения у клиента эмоциональной реакции (любой модальности) вскрываю тревогу покинутости, замаскированную преувеличенной сознательной потребностью в независимости. Далее происходит отреагирование пациентом этого страха и разделение его мною. Я помогаю клиенту выразить недовольство работой и мною. В это время обычно вскрывается страх неудачи и морального осуждения, и затем – страх отвержения и чувство стыда, замаскированные преувеличенной сознательной потребностью в независимости. Далее происходит отреагирование клиентом этих чувств и разделение их мною с юмором и сохранением душевного комфорта.

Я обучаю клиента навыкам релаксации, используя в качестве мотивации полезность этого метода для улучшения работоспособности и самочувствия. Подчеркиваю клиенту положительное значение его высокой требовательности к себе. В то же время помогаю отказаться от идеи, что есть правильные и неправильные способы что-то делать. Показываю, что «абсолютные» стандарты очень редко совпадают, что каждый человек имеет право жить по своему вкусу. Терпимое отношение

и принятие точки зрения других людей выгоднее, чем постоянная требовательность, которая как раз и приводит к разрушению отношений и одиночеству. Некоторые особенности партнеров, которые клиент расценивает как недостатки, – разумная цена, которую можно заплатить, чтобы достичь близости и сохранить хорошие отношения.

Чтобы помочь клиенту признать свое право на ошибку, я предлагаю ему намеренно совершать по ошибке в день и с нескрываемым удовольствием принимать безусловные положительные подкрепления. Сам делаю это в качестве образца. Поскольку психастеники ценят точность, вникают в детали, я не жалею времени на систематизированные рациональные объяснения. Постоянно напоминаю о необходимости как можно интенсивнее взаимодействовать с окружающими. Поощряю живое фантазирование, развиваю образное, эмоциональное начало с помощью приемов арттерапии.

> Уверенность в себе составляет основу нашей уверенности в других.
>
> *Франсуа Ларошфуко*

Конформный безгранично разделяет авторитетную точку зрения. Такие клиенты верят в абсолютные стандарты «правильного» и «неправильного», нетерпимы к иным взглядам. На консультацию их обычно приводит неспособность приспособиться к изменившимся условиям жизни, утрата моральной поддержки. Они не могут и не собираются приспособиться к требованиям консультанта, навязывают свои установки и обвиняют его в конфликте.

Конформный психолог работает с оглядкой на своих учителей, он теряется при встрече с проблемами, работать с которыми его не научили. Ему трудно посмотреть на ситуацию глазами клиента, он терпеливо, как учили, настаивает на своей точке зрения. Однако подозревает клиента в инакомыслии, и когда обнаруживает это, не прощает: «Кто не с нами, тот против нас».

Конформный клиент нередко предъявляет слишком высокие для них требования лабильному и сенситиву, зато трудолюбивый психастеник может стать у него любимцем. Творческую натуру шизоида, так же, как и самолюбивых параноидного и эпилептоида раздражает «правильность», узколобость конформного, они подчиняются ему с трудом. С истероидом у конформного может возникнуть сотрудничество в области литературы и искусства. В работе с конформистом я опираюсь на

свой авторитет и те нормы, которые для него являются непререкаемыми.

> Люди обычно мучают своих ближних под предлогом, что желают им добра.
>
> *Люк Вовенарг*

Зависимая (симбиотическая) личность стремится быть окруженной заботой. Осуществляя это желание, клиент может быть как раболепным, так и требовательным. Сознательно он может стараться заслужить заботу подчеркнутым вниманием к партнеру, а на самом деле неосознанно обнаруживает иждивенческие установки и тенденцию к манипулированию. Клиент не имеет контакта со своими импульсами агрессии и враждебности, но легко впадает в раздражение. Часто испытывает ревность, тревогу покинутости и одиночества.

Зависимые личности во всем усматривают хорошее или плохое отношение к себе, ставят себя в центр событий, заставляя партнера заботиться о себе или, наоборот, берут на себя непомерную ответственность за других. Клиент не замечает и не удовлетворяет собственные потребности, не способен их выражать, просит о помощи только тогда, когда поддержку оправдывают болезни или другие проявления срыва. Он сверх своих возможностей старается удовлетворять потребности других людей, отождествляет себя с нуждающимися людьми, одновременно скрывая от себя свое сходство с ними. У него недоразвиты возможности заботы о себе и самоподдержки.

Чувство самоидентичности у зависимой личности нестабильно, его пытаются обрести в симбиотических отношениях с близкими людьми. Такое отсутствие четко определенных границ приводит к спутанности в вопросе ответственности, к исключительной внушаемости, а иногда – и к фактическим состояниям слияния. Склонность подчиняться доминированию других людей может вызвать страх перед утратой автономии и полным растворением собственной личности, что компенсируется соблюдением жесткой дистанции. В свою очередь эти маневры рождают страх быть отвергнутым и угрожают изоляцией, лишающей идентичности. Он не способен безусловно любить себя и доверять своему внутреннему миру. Ему трудно ощущать печаль и вину, которую часто можно выявить у него в связи с желанием отделения и подавляемой агрессией.

Зависимые личности испытывают навязчивое влечение к партнеру как лекарству от тревоги разлуки. Объединяющими факторами служат два сценария. Один – для товарища по

несчастью, другой – для аддикта избегания, напоминающего отвергающего родителя, которого надо чем-то подкупить. В обоих случаях потребность в безусловной любви не удовлетворяется, что лишь усиливает влечение. Развивается кризис зависимых отношений. Затем цикл повторяется.

Клиенту незнакомо рождение знания о себе из бессознательного, он не представляет, что для понимания себя и интеграции этого знания требуется сотрудничество с терапевтом. Клиент раскладывает по полочкам мои интерпретации, следя, чтобы они не были неожиданными (что пробудило бы его зависть) или такими, которые слишком легко обесценить (что вызвало бы у него тяжелое разочарование). Он пытается разрушить мою веру в свои способности, в то, что я могу противостоять его агрессии с помощью терпения, понимания и творческой интерпретации.

Зависимому психологу важнее нравиться клиенту, чем помогать ему в решении проблем. У такого психолога клиент всегда прав в буквальном смысле этого слова. Терапия превращается в приятное времяпровождение, клиент хвалит всем необычайно услужливого психолога, увеличивая его клиентуру. Получается что-то вроде компании собутыльников, играющей в игру: «Ты меня уважаешь, я тебя уважаю, значит, мы уважаемые люди».

Рано или поздно наступает похмелье, и тогда кажущаяся мягкая забота о клиенте оборачивается пристальным контролем, жертвенный альтруизм – мазохистским эгоцентризмом с обидчивостью и готовностью обвинять за «неблагодарность»: «Я могу читать мысли, поэтому знаю вас лучше вас самого и могу предвидеть ваше будущее, так что мне надо верить больше, чем себе. Мне нельзя противоречить, вы – простой смертный, а я обладаю объективной истиной. Я идеален, берите с меня пример и выполняйте все мои рекомендации. И если вам не становится лучше, как всем остальным моим клиентам, виноваты вы сами».

Вместо честного признания своих эмоциональных проблем такой психолог пытается решать чужие, свои семейные конфликты прикрывает картиной показного благополучия, духовное развитие заменяет аскетизмом и пуританством, нередко скрывающими сверхценное отношение к материальным благам.

Зависимый клиент постоянно подозрительно наблюдает за моими словами, ищет в них скрытый смысл, пытается понять мои намерения, «механизмы», работающие в моем уме, мои теории и технику, постоянно «интерпретируя» их. Он извлекает нужную информацию, после сессии тщательно разбирается в ней, дает свою оценку и затем сознательно усваивает или отвергает.

Зависимый клиент внимательно изучает мои особенности и

странности, подражает в одежде, повторяет мои любимые выражения. Его подлинная сущность прячется под маской, похожей на меня. В конце концов клиент сам становится жертвой своего страха попасть в зависимость от меня. Под влиянием таких взаимоотношений я могу потерять свою спонтанность.

Вместо того чтобы работать, равномерно распределяя свое внимание, я, защищаясь, начинаю контролировать свои вмешательства. Отсутствие отношений переноса и его динамики в течение долгого времени обескураживает меня: на самом деле ничего не происходит, а я не могу понять, почему. В конце концов я начинаю чувствовать себя ненужным, а свою работу – бесполезным занятием. Я даже могут заключить бессознательную сделку с клиентом, снова и снова принимая свое поражение и пытаясь начать все сначала.

Однако я знаю по опыту своих отношений, как один человек осмеливается привязаться к другому, а другой в ответ принимает эту привязанность, сохраняя уважение к автономии партнера. Умение чувствовать себя и аналитиком, и зависимым клиентом помогает мне увидеть и постепенно начать интерпретировать неспособность клиента быть зависимым, помня лишь, что преждевременные интерпретации клиент может разрушить с помощью интеллектуализации и отрицания психической реальности.

Я начинаю с прояснения вопроса, почему клиенту трудно предположить, что я сказал что-то, желая помочь ему лучше понять себя, а не из стремления промыть ему мозги. Если я воспринимаюсь как независимый человек, уверенный в своих творческих способностях, не испытывает ли клиент завистливое желание разрушить мою работу? Возможно, клиент таким образом ограничивает свое собственное воображение и обесценивает свои эмоциональные переживания? Что он этим выигрывает? Не воспроизводятся ли сейчас взаимоотношения с родителем? Мне нужно продемонстрировать разницу между аналитической ситуацией и прошлым клиента?

Клиент критикует мои слова или молчание, сопротивляется моему желанию не только сохранить уважение к нему, но и видеть его любовь и то, что можно любить в его личности. Он все выслушивает, стремясь нейтрализовать или устранить непосредственное эмоциональное впечатление от моих слов. Иногда возникает впечатление, что я разговариваю сам с собой, как шизофреник со своими голосами.

В процессе терапии я помогаю клиенту повысить уровень самоутверждения, разорвать ограничивающие связи, делающие клиента зависимым от других и нарушающих его чувство

самоидентичности. Помогаю отказаться от лишних обязанностей и чрезмерной ответственности за других. Поддерживаю у клиента проявления самостоятельности, соперничества, а иногда и оппозиции, толкуя их как победу над страхом и угодничеством. Освобождаю механизмы агрессии, предлагая выразить враждебные чувства и прорабатывая используемые защиты от тревоги: перенос, проекцию, отрицание и вытеснение. Учитываю, что под тревогой часто прячется чувство вины.

> Ей хотелось забраться ему в карман и жить там всегда, чувствуя свою полную безопасность.
>
> *Фрэнсис Скотт Фицджеральд*

Оригиналы

Шизоид нередко создает себе парадоксальную ситуацию: он стремится ограничить круг общения, но не может обеспечить неформальный контакт, необходимый в паре. Разрешить это противоречие можно, лишь поручив шизоиду делать свое дело в одиночку. Шизоида одинаково утомляют и болтливый гипертим, и чувствительные циклотим, лабильный и сенситив. Ему легче переносить замкнутого психастеника, а интеллектуальное общение с шизоидом, увлеченным той же идеей, доставляет ему высшее наслаждение, уступающее для него лишь общению с компьютером. Тяжеловесная аффективность параноидного и эпилептоида подавляют шизоида, зато обманчивый блеск истероида может его вполне устроить. Бездуховность неустойчивого, равно как и догматизм конформного не находят отклика в богатой, творческой натуре шизоида.

Клиенты обычно обращаются ко мне с жалобами на снижение трудоспособности, упадок сил. Это означает для них опасность ослабить контроль за своими аутистическими границами, которые я могу теперь прорвать, обнаружив брешь в линии самообороны. Я позволяю клиенту самому контролировать дистанцию, чтобы уменьшить его тревогу поглощения или растворения в консультанте. Поспешные интерпретации служат для клиента сигналом к бегству.

В работе с шизоидным клиентом я стараюсь соблюдать следующие правила.

• Не принуждать, не заманивать и не обманывать, чтобы помочь клиенту стать более открытым.

• Понимать субъективное значение поведения клиента и его психические процессы.

• Использовать мимику и жесты, а также речь, показывая, что аффект клиента существует и воспринимается консультантом как важный.

• Проявлять интерес к внутриличностному и межличностному миру клиента, эмпатически вовлекаться в его переживания и давать знать об этом через подстройку, расспрос и терпение.

• Не скрывать своего недовольства пассивным поведением клиента.

• Помогать клиенту быть таким же внимательным к своим чувствам и потребностям, как к потребностям других.

Я помогаю клиенту установить реалистические отношения с окружающим миром, развить чувство самоидентичности, отказаться от потребности в симбиотических отношениях и от пассивных ожиданий найти всезнающий и всемогущий объект. Обеспечиваю клиенту теплое и бережное отношение. Не рассчитывая на взаимность, проявляю к клиенту спокойный и благожелательный интерес. С пониманием отношусь к его страху перед сближением и пытаюсь найти причины его эксцентричного поведения.

Я стремлюсь помочь клиенту:

• осознавать свои желания в соответствии со своими мнениями, убеждениями, мотивацией;

• осознавать свои эмоции, как негативные, так и позитивные, и открывать их в диалоге;

• почувствовать возможность установления отношений, в которых не отторгается его истинное «Я» и не отвергается он сам;

• начать проявлять интерес к чувствам других и их отношению к клиенту;

• преодолеть те болезненные ограничения, которые всегда возникают при его связях с другим человеком.

> Люди одиноки, потому что вместо мостов они строят стены.
>
> *Станислав Ежи Лец*

Параноидный часто вступает в борьбу за лидерство с гипертимом, эпилептоидом, истероидом и своим типом параноидным. Зато неустойчивый и конформный охотно подчиняются ему. Чувствительных лабильного и сенситива слишком ранит грубость параноидного, хотя они признают его лидерство и при достаточной лояльности параноидного готовы выполнять его волю. Психастеник уважает параноидного за его целеустремленность и трудолюбие, но боится его напора и не разделяет его нереалистического оптимизма. Параноидному

редко удается заразить своими идеями скептически мыслящего шизоида, зато с консультантом своего типа легко может возникнуть союз при условии четкого разделения на ведущего и ведомого.

Паранойяльные личности чувствуют себя комфортно со мной, когда я не активен, созерцателен и спокоен. Я обеспечиваю клиенту уважительное и подчеркнуто профессиональное отношение к нему, открытость, постоянство, акцент на реальности, поддержку конструктивных сторон личности, исключаю юмор в общении и не делаю попыток интерпретировать личностные защиты.

Поскольку я защищаю слабое, хрупкое хорошее «Я» клиента, он проецирует свои хорошие или идеализированные представления о себе на меня, отдавая их мне «на хранение» и в то же время нападая на них под влиянием агрессии и зависти, которые раньше направлял на другие авторитеты и на самого себя.

Клиент провоцирует меня на ответную агрессию, а потом торжественно пользуется этим как рационализацией, оправдывающей его собственную агрессию. Угроза наказания заставляет клиента еще энергичнее пользоваться примитивными механизмами проекции, чтобы оправдать свою агрессию и «перевалить» ее на меня.

Я подставляюсь под огонь агрессии клиента, отказываясь от защитной замкнутости в себе и от жесткого утверждения своих социальных границ, защищающих меня от садистических атак вне терапии. Иногда параноидные фантазии об этом клиенте вторгаются в мои мысли вне терапии, отражая его фантазии преследования. Его садомазохистские тенденции отзываются во мне с риском прорваться наружу.

Чтобы не лишиться моей помощи, сохранить мою креативность и самоуважение, клиент пытается активизировать во мне нарциссические защиты. Вместо этого я использую свою способность сочувственно прощать, как прощал маме чрезмерные реакции на мои провинности.

В работе с параноидным клиентом я:

• создаю безопасную и надежную обстановку, ровную, без сюрпризов атмосферу; предоставляю достаточно времени для формирования доверия;

• даю почувствовать, что мы не причиним вреда друг другу, устанавливая личностные границы, и даже самые сильные чувства не приравниваются к сумасшествию;

• убеждаю перепроверять свои предположения по поводу поведения других;

• помогаю перестать быть суровым по отношению к себе;
• помогаю взаимодействовать со своими страхами.

Нарциссическая личность предлагает в качестве объединяющего фактора свой Я-идеал, с которым она отождествляется: «Как божественно вместе обожать меня!» Кризис развивается, когда нарцисс начинает стыдиться своего несоответствия собственным завышенным ожиданиям и надеждам идеализирующего партнера.

Нарцисс теряет «Я» при утрате партнера, который должен был идеализировать его. В отместку уничтожает обесцененный интроект путем самоубийства, как Вертер. Или отождествляется с отвергнувшим его фрустратором, сливаясь с другим партнером только затем, чтобы почувствовать свою грандиозность и потом бросить его, как Дон Жуан.

Нарцисс демонстрирует когнитивные установки, которые поддерживают самовозвеличивание.

• Я всемогущий, совершенный, лучше всех и поэтому имею право на особое обращение и привилегии.

• Я не должен совершать ошибок, в противном случае я не буду представлять никакой ценности, я буду ничем.

• Я могу знать все, ничему не учась, достигать всего без труда, всех превосходить и всех восхищать.

• Я имею все основания надеяться на большое будущее.

• Очень важно получить признание, заслужить похвалу и вызвать восторг.

• Главное – это самореклама, соперничество и манипуляции.

• Все, что я имею, включая друзей и семью, должно отражать и подтверждать мою разборчивость и исключительность.

• Я не должен быть связан правилами, которые применимы к другим людям.

• Невыносимо, если ко мне не проявляют должного уважения или я не получаю того, на что имею право.

• Меня понимают лишь такие же выдающиеся личности, как я.

• Другие люди – ничто по сравнению со мной, они не заслуживают почета или богатств, которые имеют.

• Другие люди должны понимать, насколько я особенный.

• Другие люди должны удовлетворять мои потребности, восхищаться, хвалить и преклоняться.

• Ничьи потребности не должны сталкиваться с моими собственными.

• Так как я настолько талантлив, люди должны продвигать мою карьеру.

• Люди ни в коем случае не имеют права критиковать меня.

• Если другие ранят мое самолюбие, они должны быть наказаны.

• Я не могу допустить, чтобы кто-то мог значить для меня слишком много. Если я буду чувствительным, то меня будут использовать, унижать или стыдить.

У невротика нарциссические защиты могут развиваться временно как регрессивная форма сопротивления, и тогда можно рассчитывать на восстановление более зрелых защит. Но у клиента с нарциссическим расстройством личности их никогда не было, и тогда мне приходится смириться с ролью, отводимой мне клиентом. При этом нарциссическая личность испытывает стыд и тогда, когда моя интерпретация обнаруживает ее ограничения, и тогда, когда клиент из-за моего невмешательства не может ничего изменить в себе.

В работе с нарциссическим пациентом невольно начинаешь испытывать раздражение против него с чувством собственного бессилия и беспомощности. Это может выразиться в диагностике непоправимого дефекта или мазохистском желании подчиняться требованиям пациента во избежание чувства вины. При проведении психотерапии я стараюсь сохранять самоуважение пациента, которое может пострадать от моего вмешательства терапевта, подчеркиваю его права, избегаю соперничества, обнадеживаю, быстро прерываю возникающие в разговоре паузы. Интерпретации провожу, когда пациент осознает невыгодность своих реакций, с учетом следующих правил.

• Исследование материала, имеющего менее конфликтный характер.

• Работа с чувствами, потом с мыслями.

• Интерпретация мазохистских тенденций, затем садистских.

• Ограниченная интерпретация происхождения расстройства.

• Применение интерпретаций, направленных на улучшение отношения к реальности.

• Интерпретация патологических защит и их искажающих влияний на отношение к реальности.

• Коррекция примитивной идеализации моей личности.

• Контроль возбуждения пациента.

• Анализ ситуации: что мешает пациенту любить, а что помогает.

• Коррекция негативных представлений пациента о близких людях из его прошлого и идеальных представлений о значимом другом.

Если кто-нибудь ведет себя при мне нескромно и высокомерно, я немедленно начинаю разговаривать с

этим человеком в таком неестественно подобострастном тоне, что всякое самомнение и высокомерие в одно мгновение исчезают.

Иоганн Генрих Песталоцци

Истероид (демонстративная личность) легко улавливает предпочтения партнера, он мастер производить выгодное впечатление. Демонстративный психолог мастерски разыгрывает любые переживания, которых ждет от него клиент, а точнее – его невроз. Если актерские способности психолога не подчинены конструктивному началу в нем и в клиенте, терапия превращается в театр одного актера.

Простаки неустойчивый и конформный считают за честь быть послушными марионетками в руках истероида. Ему легче водить за нос шизоида, плохо разбирающегося в истинных чувствах людей, зато свой брат истероид моментально раскусывает его. Когда консультант понимает, что имеет дело с манипулятором, клиент разыгрывает роль Золушки, которую никто не любит – не жалеет, и чуткое сердце лабильного и сенситива сдается, у психастеника и конформного включается чувство долга, и игра продолжается.

Если у истероида хватает хитрости подыграть гипертиму, параноидному или эпилептоиду, он может долго эксплуатировать самолюбие такого консультанта. Но рано или поздно эгоизм подводит истероида, вызывая гнев консультанта, а сыграть роль нашкодившей собаки, униженно молящей о прощении, бывает выше его сил.

Клиенты обычно избегают самопознания, мыслят по принципу «все или ничего», дают всему эмоциональные объяснения. Они быстро теряют интерес к затронутой теме и легко меняют ее. Часто начинают скучать на сессиях и не работают над собой между ними. Сохранять включенность клиента в работу помогают домашние задания, составленные вместе с ним.

Демонстративные личности любят в терапии сочувствие, взятие за них ответственности, назначение симптоматического лечения вроде гипноза, массажа, иглоукалывания, игровой и арт-терапии. Они тяготеют к поддерживающей, если не потакающей «терапии», злоупотребляют ею, чтобы получать внимание терапевта в роли соблазнительной клиентки или милого клиента. Для этого они могут отказываться от симптомов (хорошая клиентка), но заменяют их новыми (вечно нуждающаяся в терапевте клиентка). Втянутый в спасательство терапевт нередко заменяет невротизирующих родителей, тем самым задерживая

развитие личности.

Я договариваюсь с клиентом о выделении определенной части сессии для рассказа о волнующих событиях, обсуждаю эмоционально значимые проблемы в контексте менее актуальных обстоятельств (знакомые, литература), подчеркиваю сам отрицаемый аффект, но без конфронтации вымышленного содержания с реальностью. Ожидаю, когда клиент сам расскажет правду или накопится достаточное количество неопровержимых фактов для признания истины.

Мне важно добиться осознания клиентом, что он может получить поддержку и внимание не только истерикой, но и другими способами. Клиентов, которые понимают аффективный контроль как утрату своей яркости, я стараюсь нацелить на более адаптивное использование эмоций и в ходе терапии поощряю их способность к драматизации и яркое воображение, когда они используются конструктивно.

Ответственность за результат работы клиенты возлагают полностью на меня, воспринимают меня как спасителя и очень требовательны ко мне. Поэтому я подчеркиваю проявления самостоятельности клиента и составляю вместе с ним план работы с четкими границами, однозначным определением условий работы, неукоснительной договоренностью по поводу времени и оплаты. В рабочем договоре оговаривается, что клиент не бросит совместную работу, несмотря на возникновение неприятных чувств.

Я строго соблюдаю сексуальные границы, помогаю различать реальность и воображение, соприкасаться со своим гневом, переживать его, а не подавлять. Радуюсь конструктивным мыслям и компетентности клиента, приучаю радовать не только других, но и себя. Не сдерживаю проявлений симпатии. В первую очередь оказываю клиенту эмоциональную поддержку и только потом осторожно и постепенно помогаю обрести более реальный взгляд на его стиль взаимоотношений и причины конфликтов. Корригирую неадаптивные установки. Использую следующие техники:

• вербализацию притязаний (желаемое поведение свое и окружающих, его интенсивность, количество ситуаций);

• коррекцию элементов нереалистичности, несоответствия социальным нормативам;

• визуализацию субъективно угрожающих последствий неудовлетворения притязаний;

• воспроизведение в реальной обстановке ситуации с неудовлетворением притязаний, демонстрацию субъективно завышенного восприятия угрозы;

• ревизию предсказаний последствий неудовлетворения притязаний на основе результатов проведенного эксперимента.

В процессе аутотренинга обучаю клиента навыкам самоконтроля над вспышками гнева и аутоагрессивными импульсами. После этого аффективная напряженность, напряженность, а вместе с ней и фиксация на конфликте ослабевает. Затем с помощью ролевого тренинга понижается чувствительность к отказам и обидам. Более трезвая самооценка и адекватный уровень притязаний способствуют налаживанию более глубоких и стабильных отношений с людьми, что приводит к улучшению состояния и повышению качества жизни.

> Всякий, кто хочет быть приятным, всегда неприятен тем самым, что хочет быть приятным.
>
> *Евгений Вахтангов*

Практикум

Тесты

Параноидное расстройство личности(здесь и далее по ДСМ-5[9])

Наличие четырех и более признаков свидетельствует о параноидном расстройстве личности.

1. Подозрительность и стойкая тенденция к искажению пережитого, когда нейтральное или дружественное отношение других неверно истолковывается как враждебное или пренебрежительное.
2. Частые необоснованные мысли о заговорах, субъективно объясняющих события в близком или широком социальном окружении.
3. Постоянное недовольство другими людьми, склонность не прощать оскорбление, пренебрежительное отношение или причиненный ущерб.
4. Бранчливость, сварливость, неуживчивость и стойкое неадекватное ситуации отстаивание собственных прав.
5. Частые неоправданные подозрения в неверности супружеских или сексуальных партнеров.
6. Повышенная оценка собственной значимости с тенденцией относить происходящее на свой счет.
7. Чрезмерная чувствительность к неудачам и отказам.

> Что делает человека одиноким в большей степени, чем его недоверие к людям?
>
> *Джордж Элиот*

Шизоидное расстройство личности

Наличие четырех признаков из этого перечня свидетельствует о шизоидном расстройстве личности.

1. Предпочитает действовать в одиночку, выбирает соответствующие профессии.
2. Не имеет близких друзей или товарищей (или только одного).
3. Не желает вступать в близкие отношения в рамках семьи.
4. Не проявляет нежности, теплоты или, наоборот, не проявляет гнев к окружающим.
5. Редко реагирует жестами или выражением лица, например улыбкой или кивком.

6. Внешне безразличен к похвале и критике окружающих.

7. Мало интересуется сексуальными контактами (с учетом возраста).

8. Чрезмерно углублен в фантазирование и самонаблюдение.

9. Недостаточно учитывает социальные нормы и требования, часто ненамеренно отступает от них.

Турист-иностранец заблудился и спрашивает у прохожего, как пройти к своему отелю. Прохожим оказывается психотерапевт.

– Как туда пройти, я не знаю. Но разве не прекрасно, что мы об этом поговорили так откровенно?

Пограничное расстройство личности

Распространенный паттерн нестабильности межличностных отношений, самооценки и аффектов, наблюдаемая импульсивность, начиная с ранней зрелости и присутствующие в различных контекстах, как указано пятью (или более) признаками из следующих.

1. Отчаянные усилия избежать реальной или воображаемой покинутости.

2. Модель нестабильных и интенсивных межличностных отношений, характеризующихся сменой крайней идеализации и девальвации.

3. Нарушение идентичности: заметное и постоянно нестабильное самопредставление или самоощущение.

4. Импульсивность по крайней мере в двух областях, которые могут причинить вред (например, расходы, секс, токсикомания, безрассудное вождение, переедание).

5. Периодическое суицидальное поведение, жесты, угрозы или саморазрушающее поведение.

6. Аффективная нестабильность из-за выраженной реактивности настроения (например, интенсивная эпизодическая дисфория, раздражительность или беспокойство, обычно продолжающееся несколько часов и редко несколько дней).

7. Хроническое чувство пустоты.

8. Неуместный, интенсивный гнев или трудности с его контролем (например, частые проявления вспыльчивости, постоянная злость, периодические драки).

9. Преходящие, связанные со стрессом параноидальные мысли или серьезные диссоциативные симптомы.

Если бы я знал, на что я так зол, я бы не был так зол.

Миньон Маклофлин

Нарциссическое расстройство личности

Существует общий паттерн превосходства, значимости (как в воображении, так и в поведении), потребность в восхищении и отсутствие эмпатии, которые начинаются при взрослении и имеют множество контекстов. Должны быть выявлены пять или более следующих характеристик.

1. Переоценка собственной значимости, достижений и талантов, ожидание признания своего превосходства без соответствующих достижений.
2. Поглощенность фантазиями безграничного успеха, власти, блеска, красоты или идеальной любви.
3. Убежденность в своей особенности, уникальности, возможности быть понятым и принятым лишь особыми или влиятельными людьми (или общественными учреждениями).
4. Потребность в преувеличенном восхищении.
5. Необоснованное представление о своем праве на привилегированное положение или автоматическое удовлетворение желаний.
6. Эксплуатация других для достижения собственных целей.
7. Недостаток эмпатии и нежелание считаться с чувствами и нуждами окружающих.
8. Завистливость или убеждение в завистливом к себе отношении.
9. Надменное, высокомерное поведение или установки.

> Неправда, будто некоторые мои подруги страдают комплексом неполноценности. Никакого комплекса у них нет – они в самом деле менее полноценны.
>
> *Янина Ипохорская*

Демонстративное расстройство личности

Наличие по меньшей мере четырех признаков указывает на демонстративное (театральное, истерическое) расстройство личности.

1. Дискомфорт в ситуациях, когда человек не находится в центре внимания. Он постоянно ищет или требует поддержки, одобрения или похвалы.
2. Чрезмерная озабоченность тем, как он выглядит.
3. Театральное поведение, экзальтация. Например, он обнимает случайных знакомых с чрезмерной сердечностью, безудержно рыдает по незначительным сентиментальным поводам, устраивает истерики.

4. Неуместные проявления сексуального обаяния во внешности или поведении.

5. Поверхностные и быстро перескакивающие эмоции.

6. Самовнушаемость и внушаемость, легкое попадание под влияние своих представлений, окружающих людей или обстоятельств.

7. Чрезмерно импрессионистичная и небогатая деталями речь, например, когда человека просят описать мать, может лишь сказать: «Она была лучшей в мире».

8. Чрезмерная забота о своем, сосредоточенность на себе. Действия направлены на получение немедленного удовлетворения. Человек не выносит отсрочки вознаграждения.

> Есть женщины, взбалтывающие свои чувства, как газированную воду перед употреблением.
>
> *Николай Векшин*

Антисоциальное (диссоциальное) расстройство личности (социопатия)

А. Возраст на данный момент не младше 18 лет.

Б. По крайней мере *три* расстройства поведения из нижеследующих, проявившиеся до 15 лет:

1) подросток часто прогуливал занятия в школе;

2) не менее двух раз тайком от родителей или лиц, их заменяющих, уходил из дома на всю ночь (или один раз, но не возвратившись наутро);

3) часто затевал драки;

4) использовал оружие более чем в одной драке;

5) заставил кого-то вступить с собой в сексуальную связь;

6) проявлял жестокость к животным;

7) проявлял жестокость к людям;

8) преднамеренно разрушил чью-либо собственность (кроме поджога);

9) преднамеренно совершил поджог;

10) часто лгал (не в целях защиты от физического или сексуального насилия);

11) воровал, не нападая на жертву, более чем в одном случае (включая подлог);

12) воровал, нападая на жертву (например, грабеж с насилием, выхватывание кошелька, вымогательство, вооруженный грабеж).

В. Картина безответственного и антисоциального поведения после 15 лет, о чем свидетельствуют по крайней мере *четыре* из нижеследующих признаков:

1) человек не способен систематически выполнять работу, о чем свидетельствует любой из нижеследующих признаков (включая учебу, если речь идет о студенте):

а) не работает в течение шести месяцев или более за период в пять лет, когда ожидалось, что он будет работать и была возможность устроиться на работу;

б) часто не выходит на работу не по причине собственной болезни или болезни члена семьи;

в) увольняется с нескольких работ без реалистичных планов по трудоустройству;

2) не может приспособиться к социальным нормам законопослушного поведения, на что указывают неоднократные антисоциальные действия, которые являются основанием для ареста (независимо от того, имел ли место арест), например разрушение собственности, посягательство на личность, кражи, занятие незаконной деятельностью;

3) раздражителен и агрессивен, на что указывают повторяющиеся драки или нападения (не считая осуществленных ввиду выполнения служебных обязанностей или в целях защиты других или себя), включая избиение супруги или ребенка;

4) неоднократно попадает в ситуации, когда не в состоянии выполнить финансовые обязательства, на что указывает регулярная неуплата долгов или алиментов на детей или других зависимых от него людей;

5) отсутствует способность планировать свои действия или импульсивность, на что указывают один или оба из нижеследующих признаков:

а) переезжает с места на место, не найдя заранее работы и не имея ясной цели путешествия или представления относительно того, когда закончится путешествие;

б) не имеет постоянного адреса в течение месяца или более;

6) склонен говорить неправду, на что указывают неоднократная ложь, использование псевдонимов и надувательство других ради личной выгоды или удовольствия;

7) пренебрегает собственной безопасностью или безопасностью других людей, на что указывает вождение машины в состоянии опьянения или периодическое превышение скорости;

8) если это родитель или опекун – ему недостает ответственности, на что указывают один или более признаков из нижеследующих:

а) недостаточно кормит ребенка;

б) ребенок болеет из-за отсутствия минимальной гигиены;

в) не оказывает медицинской помощи серьезно больному ребенку;

г) возлагает заботу о питании и защите ребенка на соседей или живущих отдельно родственников;

д) отказывается нанять няню для маленького ребенка, когда родитель отсутствует дома;

е) неоднократно тратит на личные нужды деньги, требующихся для домашнего хозяйства;

9) отсутствуют полностью моногамные отношения, длившиеся больше года;

10) отсутствие совести (человек считает оправданными причинение вреда, плохое обращение или кражу).

Г. Наличие данных симптомов не только в остром периоде шизофрении или в случае маниакальных эпизодов.

> Люди, будучи дурны, слово не держат, поэтому и ты должен поступать с ними так же. А благовидный предлог нарушить обещание всегда найдется.
>
> *Никколо Макиавелли*

Импульсивное (эпилептоидное) расстройство личности

Для диагностики расстройства необходимо наличие признака под номером 2 и еще не менее двух признаков.

1. Отчетливая тенденция к неожиданным поступкам без учета их последствий.

2. Отчетливая тенденция к ссорам и конфликтам с другими.

3. Склонность к вспышкам ярости или насилия с неспособностью контролировать эксплозивное поведение; трудности в сохранении линии поведения, которое не подкрепляется непосредственным удовлетворением.

4. Лабильное непредсказуемое настроение.

5. Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

6. Косвенная агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

7. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

8. Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

9. Обида, зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

10. Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

11. Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как

через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

12. Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Пассивно-агрессивное (саботажное) расстройство личности

Для диагностики расстройства требуется наличие не менее пяти указанных черт.

1. Несоблюдение сроков, оттягивание и откладывание завершения выполняемых повседневных заданий, в особенности когда завершение стимулируется окружающими.
2. Необоснованный протест против справедливых требований и замечаний, заявления о неправомерности этих требований.
3. Упрямство, раздражительность или конфликтность при необходимости выполнять нежелательные для человека задания.
4. Необоснованная критика в адрес начальства, ответственных лиц.
5. Намеренно медленная или плохая работа при выполнении нежелательных зданий.
6. Препятствование усилиям других за счет невыполнения своей части работы.
7. Избегание выполнения обязательств со ссылкой на забывчивость.

Комплимент повышает производительность женщины вдвое.

Франсуаза Саган

Обсессивно-компульсивное (ананкастное, психастеническое, педантичное) расстройство личности

Расстройство диагностируется при наличии четырех и более нижеперечисленных признаков.

1. Постоянная озабоченность деталями, правилами, перечнями, порядком, организацией или планами в ущерб главной цели деятельности.
2. Стремление к совершенству и связанные с этим многочисленные перепроверки, что нередко препятствует завершению выполняемых задач.
3. Неадекватная озабоченность продуктивностью в ущерб получению удовольствия и межличностным отношениям вплоть до отказа от этого.
4. Постоянные сомнения и чрезмерная предосторожность.
5. Неоправданная экономность и запасливость.

6. Чрезмерная педантичность и следование социальным условностям.

7. Чрезмерная добропорядочность, принципиальность и упрямство.

8. Необоснованное настаивание на точном подчинении других собственным привычкам или столь же необоснованное нежелание позволить другим что-либо делать самостоятельно.

> Можно быть уверенным лишь в том, что ни в чем нельзя быть уверенным.
>
> *Плиний Старший*

Тревожное (избегающее) расстройство личности

Расстройство диагностируется при наличии четырех и более черт.

1. Уклонение от занятий, связанных с интенсивными межличностными контактами, из опасений критики, неодобрения или отвержения.

2. Сдержанность в близких отношениях из-за страха стыда или насмешек.

3. Повышенная озабоченность критикой или непринятием в социальных ситуациях.

4. Убежденность в своей социальной неловкости, непривлекательности или малоценности в сравнении с другими.

5. Ограниченность стиля жизни из-за потребности в физической безопасности.

6. Стойкое глобальное чувство напряженности и озабоченности.

> Главной опасностью в жизни является то, что вы предпринимаете слишком много мер предосторожности.
>
> *Альфред Адлер*

Зависимое (симбиотическое) расстройство личности

Всеобъемлющая и чрезмерная потребность в заботе, приводящая к покорному и цепляющему поведению и тревоге разлуки, начиная с ранней зрелости и присутствующая в различных контекстах, на что указывают пять (или более) признаков из числа следующих.

1. Трудно принимать повседневные решения без чрезмерного количества советов и ободрений окружающих.

2. Требует, чтобы другие брали на себя ответственность за большинство основных областей жизни индивида.

3. Трудно выразить несогласие с другими из-за страха потери поддержки или одобрения. (Примечание: за исключением реалистичных страхов возмездия.)

4. Трудно начинать новые дела или делать что-то самостоятельно (из-за недостатка уверенности в своих способностях или в возможностях, а не из-за недостатка мотивации или энергии).

5. Идет на чрезмерные усилия, чтобы получить заботу и поддержку от других, вплоть до добровольного исполнения неприятных вещей.

6. Чувствует себя некомфортно или беспомощно в одиночестве из-за преувеличенного страха быть неспособным заботиться о себе.

7. Срочно ищет другие отношения в качестве источника заботы и поддержки, когда близкие отношения заканчиваются.

8. Нереально озабочен страхами быть оставленным другими людьми на произвол судьбы.

> Если вы начинаете с самопожертвования ради тех, кого любите, то закончите ненавистью к тем, кому принесли себя в жертву.
>
> *Джордж Бернард Шоу*

Опросник личностных адаптаций*(V. Joines, I. Stewart, 2002)*

Внимательно прочитайте каждый пункт и поставьте «плюс», если утверждение верно для вас, или «минус», если нет.

1. Я думаю, что большинство людей беспечны в том, чем они занимаются.

2. Люди говорят мне, что я тихий.

3. Мне более комфортно заниматься делами, чем общаться с людьми.

4. Я убегаю, когда все идет плохо.

5. Во время конфликтов, я чувствую – что бы я ни сделал, будет только хуже.

6. Если люди недовольны мной, я чувствую себя задетым и смущенным.

7. Когда я с другими людьми, мне кажется, что я должен поступаться своими желаниями,

8. Я люблю делиться своими чувствами.

9. Часто я считаю необходимым отстаивать свою правоту.

10. Когда у меня важные проекты на работе, я задерживаюсь дольше своих коллег, чтобы сделать все правильно.

11. Я хитрый, как лиса.

12. Меня злит безответственность.

13. Я склонен не делать перерывы, а сразу переходить к следующему делу.

14. Обычно я в спешке из-за кучи дел, которые мне нужно сделать одновременно.

15. Мне сложно принимать решения.

16. Мои чувства написаны у меня на лице.

17. Мне нравится рисковать.

18. Меня обвиняют в том, что я принимаю все слишком близко к сердцу.

19. Часто мне приходится делать несколько дел сразу.

20. Я думаю важно быть внимательным ко всему, что я делаю.

21. Я склонен сомневаться во всем, пока нет доказательств.

22. Мне комфортнее быть одному, чем среди людей.

23. Я люблю нарушать правила.

24. Иногда мне страшно до смерти.

25. Я устаю, если слишком долго нахожусь среди людей.

26. Я чувствую, что жизнь – это борьба.

27. Я люблю все делать быстро и ожидаю того же от других.

28. Мной движет возбуждение.

29. Люди часто разбивают мое сердце.

30. Друзья говорят мне, что я часто флиртую.

31. В общении с людьми я стараюсь все продумывать на несколько ходов вперед.

32. Мне нравится говорить людям, что я думаю.

33. Я часто завидую другим людям.

34. Я постоянно держу в голове все, что мне нужно сделать, поэтому мне сложно позволить себе просто быть рядом с кем-то.

35. Иногда мне страшно, что, если я покажу свои настоящие чувства и потребности, люди не будут знать, как с ними обращаться.

36. Мне говорят, что я перфекционист.

37. Я часто проверяю, все ли выключил.

38. Обо мне можно сказать, что я стеснительный.

39. Я бы хотел, чтобы люди сами догадывались о том, что мне нужно, без моих просьб.

40. Мне нравится уединение.

41. Мне часто кажется, что я не важен для людей, которые мне не безразличны.

42. Когда дела идут плохо, я порываюсь убежать.

43. Мне кажется, что это моя обязанность – поднимать настроение окружающим.

44. В группе людей я стараюсь сидеть тихо.

45. Я остерегаюсь быть заброшенным.

46. Многие вещи расстраивают меня.

47. Я чувствую ответственность за все происходящее вокруг.

48. Я верю, что если я хочу, чтобы что-то было сделано правильно, то я должен сделать это сам.

49. Я откладываю развлечения, пока работа не будет окончена.

50. Я чувствую, что вынужден делать правильные вещи.

51. Люблю быть в центре внимания.

52. Я вникаю во все глубже, чем другие люди.

53. Я хорошо умею решать проблемы.

54. Мне нравится развлекаться среди людей.

55. Когда другие развлекаются, я работаю.

56. Меня злит, когда люди не соответствуют своему положению.

57. Я импульсивный.

58. Когда я злюсь или мне больно, я стараюсь, чтобы никто не знал об этом.

59. Мне сложно разрешить себе быть спонтанным.

60. Я никому не доверяю.

61. Я сдерживаю свое воодушевление.

62. Я подозрительно отношусь к мотивам других людей.

63. Мне некомфортно быть в центре внимания.

64. Люди считают меня слишком эмоциональным.

65. Я не умею поддаваться.

66. Люблю, когда мне все сходит с рук.

67. Когда на меня обращают внимание, я чувствую себя любимым.

68. Ненавижу, когда мне скучно.

69. Люди часто завидуют моей непосредственности.

70. Мне трудно ничего не делать.

71. Мне нравится разгадывать хитроумные схемы.

72. Мне проще сделать то, что хочет другой человек, чем поступить по-своему и при этом расстроить его.

Ключ. Подсчитайте утверждения, отмеченные «плюс» по каждой шкале.

Ответственный работоголик (Шкала обсессивно-компульсивной адаптации):

10, 13, 19, 27, 34, 36, 37, 49, 50, 55, 59, 70. У меня 7 баллов.

Блестящий скептик (Шкала параноидной адаптации):

1, 9, 12, 20, 21, 31, 33, 48, 52, 56, 62, 65. У меня 5 баллов.

Игривый сопротивленец (Шкала пассивно-агрессивной адаптации):

5, 6, 14, 15, 18, 24, 26, 29, 39, 42, 46, 47. У меня 2 балла.

Очаровывающий манипулятор (Шкала антисоциальной адаптации):

4, 11, 17, 23, 28, 45, 53, 57, 60, 66, 68, 71. У меня 3 балла.

Творческий мечтатель (Шкала шизоидной адаптации):

2, 3, 7, 22, 25, 35, 38, 40, 44, 58, 61, 63. У меня 4 балла.

Сверхреагирующий энтузиаст (Шкала истероидной адаптации):

8, 16, 30, 32, 41, 43, 51, 54, 64, 67, 69, 72 У меня 3 балла.

Не приклеивай людей к этикеткам!

Лешек Кумор

Профиль личности консультанта*(Н. Р. Битянова по: Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2005)*

Оцените выраженность у вас каждого из указанных качеств соответствующей цифрой. Цифра 1 означает максимальную степень проявления качества, указанного в левом столбце, цифра 10 – максимальную степень проявления качеств в правом столбце. Затем соедините линией все оценки и вы получите индивидуальный профиль личности.

Личностные качества	1…10	Личностные качества
1. Замкнутость, скрытость		Общительность, открытость
2. Низкий интеллект		Высокий интеллект
3. Эмоциональная неустойчивость		Эмоциональная устойчивость
4. Склонность к подчинению, покорность, мягкость		Склонность к доминированию, твердость, упрямство
5. Сдержанность, рассудительность, внимательность, серьезность		Восторженность, импульсивность, невнимательность, беспечность

6. Недобросовестность, игнорирование общественных норм	Совестливость, высокая нормативность поведения
7. Робость, застенчивость, осторожность	Смелость, склонность к риску, предприимчивость
8. Жесткость, суровость	Мягкость, чувствительность
9. Доверчивость	Подозрительность
10. Практичность, объективная оценка реальности	Непрактичность, богатое воображение, погруженность в себя
11. Прямолинейность, непосредственность поведения	Дипломатичность, расчетливость
12. Тревожность, неуверенность, чувство вины	Спокойствие, уверенность в себе, беспечность
13. Консерватизм	Склонность к новому
14. Зависимость от группы, ориентировка на социальное одобрение (конформизм)	Независимость к мнению окружающих, стремление действовать, исходя из собственных убеждений
15. Низкий самоконтроль, недисциплинированность	Высокий самоконтроль, самодисциплина
16. Расслабленность, низкая мотивация	Напряженность, вызванная большим стремлением к успеху

Норма выраженности качеств для профиля личности консультанта:

1: 8–10 баллов,
2: 8–10 баллов,
3: 7–10 баллов,
4: 5–8 баллов,
5: 1–5 баллов,
6: 8–10 баллов,
7: 5–8 баллов,
8: 6–8 баллов,
9: 1–5 баллов,
10: 1–5 баллов,
11: 4–8 баллов,
12: 7–9 баллов,
13: 5–10 баллов,
14: 3–7 баллов,
15: 8–10 баллов,
16: 5–8 баллов.

У меня всё в пределах нормы.

Коммуникативная толерантность*(Бойко, 1998)*

Оцените, насколько приведенные ниже суждения верны по

отношению к вам. При ответе используйте баллы от 0 до 3:

0 – совсем неверно,

1 – верно в некоторой степени,

2 – верно в значительной степени,

3 – верно в высшей степени.

Шкала 1. Неприятие или непонимание индивидуальности другого человека

№	Утверждения	Баллы
1.	Медлительные люди обычно действуют мне на нервы	
2.	Меня раздражают суетливые, непоседливые люди	
3.	Шумные детские игры я переношу с трудом	
4.	Оригинальные, нестандартные, яркие личности чаще всего действуют на меня отрицательно	
5.	Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня	
Всего:		

Шкала 2. Использование себя в качестве эталона при оценке поведения и образа мыслей других людей.

№	Утверждения	Баллы
6.	Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник	
7.	Меня раздражают любители поговорить	
8.	Меня затрудняет разговор с безразличным для меня попутчиком в поезде (самолете), начатый по его инициативе	
9.	Я бы тяготился разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры	
10.	Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня, чем у меня	
Всего:		

Шкала 3. Категоричность или консерватизм в оценках других людей

№	Утверждения	Баллы
11.	Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прически, косметика, наряды)	
12.	Так называемые «новые русские» обычно производят неприятное впечатление либо бескультурьем, либо рвачеством	
13.	Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно мне несимпатичны	
14.	Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу	
15.	Терпеть не могу деловых партнеров с низким интеллектуальным или профессиональным уровнем	
Всего:		

Шкала 4. Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства при столкновении с некоммуникабельными качествами партнеров

№	Утверждения	Баллы
16.	Считаю, что на грубость надо отвечать тем же	
17.	Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен	
18.	Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем	
19.	Мне неприятны самоуверенные люди	
20.	Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте	
Всего:		

Шкала 5. Стремление переделать, перевоспитать партнеров

№	Утверждения	Баллы
21.	Я имею привычку поучать окружающих	
22.	Невоспитанные люди возмущают меня	
23.	Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо	
24.	Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания	
25.	Я люблю командовать близкими	
Всего:		

Шкала 6. Стремление подогнать партнера под себя, сделать его «удобным»

№	Утверждения	Баллы
26.	Меня раздражают старики, когда они в час пик оказываются в городском транспорте или в магазинах	
27.	Жить в номере гостиницы с посторонним человеком для меня просто пытка	
28.	Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня	
29.	Я проявляю нетерпение, когда мне возражают	
30.	Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется	
Всего:		

Шкала 7. Неумение прощать другим ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности

№	Утверждения	Баллы
31.	Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам	
32.	Меня часто упрекают в ворчливости	
33.	Я долго помню обиды, нанесенные мне теми, кого я ценю или уважаю	
34.	Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки	
35.	Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь	
Всего:		

Шкала 8. Нетерпимость к физическому или психическому дискомфорту, создаваемому другими людьми

№	Утверждения	Баллы
36.	Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку	
37.	Внутренне я не одобряю своих знакомых, которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях	
38.	Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь	
39.	Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг)	
40.	Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей	
Всего:		

Шкала 9. Неумение приспосабливаться к характеру, привычкам и желаниям других

№	Утверждения	Баллы
41.	Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам	
42.	Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер	
43.	Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе	
44.	Я стараюсь не поддерживать отношения с несколько странными людьми	
45.	Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав	
Всего:		

Чем выше число набранных баллов, тем выше степень нетерпимости к окружающим. В среднем опрошенные набирают: воспитатели дошкольных учреждений – 31 балл, медсестры – 43, врачи – 40 баллов. Рассмотрение ответов по отдельным шкалам позволяет выявить наиболее характерные аспекты и тенденции проявления коммуникативной толерантности и интолерантности. Я набрал 35 баллов. Усатый нянь.

Упражнения

Я и другие

Наши клиенты чаще всего обращаются на консультацию с межличностными проблемами. Чтобы помочь такому клиенту, нужно самому быть достаточно успешным в сфере общения. Иначе погружение в конфликт клиента может оживить или усилить собственные проблемы, а это чревато выгоранием специалиста, а то и депрессией. Подумайте над следующими вопросами.

1. Какое место в моей жизни занимает общение с другими людьми?

• Сколько времени в день я провожу в общении с людьми?

• Хотелось бы мне проводить с людьми больше времени или я предпочитаю одиночество?

• У меня много друзей или очень мало?

• Много ли времени я провожу со своими друзьями?

• Можно ли сказать, что моя жизнь переполнена людьми?

• Можно ли сказать, что в моей жизни слишком мало людей, и я очень часто испытываю чувство одиночества?

• Что для меня предпочтительнее: небольшие компании, большие группы или я предпочел бы большую часть времени

проводить лишь с одним человеком?

• Планирую ли я встречи с другими или это происходит случайно?

2. Что является для меня важным, когда я общаюсь с людьми?

• Что мне нравится в людях: ум; физическая привлекательность; то, что они уценят то же, что и я; их происхождение? Может быть, я выбираю общество этих людей потому, что они обладают влиянием и властью?

• Выбираю ли я среди людей тех, кто будет делать то, что я хочу?

• Выбираю ли я среди людей тех, кто будет принимать решения за нас обоих?

• Те люди, с которыми я общаюсь, скорей похожи на меня, отличаются от меня или в чем-то они подобны мне, а в чем-то отличны? В чем?

• Чувствую ли я, что нуждаюсь в друзьях больше, чем они во мне или наоборот?

• Даю ли я другим знать, что хочу от них? Даю ли я им знать прямо, или они выясняют, что я хочу, косвенным путем?

3. Как я строю свои отношения с коллегами и друзьями?

• Нравится ли мне управлять людьми? Позволяю ли я другим управлять мной? Часто ли я уступаю другим?

• Ожидаю ли я, что со мной будут обращаться как с равным?

• О чем я прошу моих друзей? О чем мои друзья просят меня?

• Манипулирую ли я людьми? Легко ли манипулировать мной?

• Чувствую ли я ответственность за то, что происходит в моих отношениях с другими людьми или предоставляю, чтобы все шло своим ходом?

• Каковы мои отношения с начальством?

• Не мешают ли мои личные отношения с коллегами выполнять работу?

4. Каковы мои основные ценности в межличностном общении:

• Готов ли я принимать людей такими, какие они есть?

• Важно ли для меня быть самим собой в общении с другими?

• В чем я чересчур осторожен и внимателен, общаясь с людьми? С чем связаны мои страхи?

• Могу ли я общаться с людьми, чьи взгляды, мнения, поведение отличны от моих?

• Есть ли у меня предрассудки в отношении других людей?

• Обсуждаю ли я свои взгляды и представления с другими?

• Могу ли я придавать такое значение отношениям (например, дружеским), что они могут повлиять на мою работу и

другие занятия?

• Готов ли я работать, рисковать, ставить себя на место другого для того, чтобы обогатить свое общение с людьми?

Трудный случай

Как-то мой дипломник пожаловался на отсутствие эффекта в работе со своим, как он его назвал, «подопытным кроликом». Лед тронулся после того, как студент проделал упражнение, которое может помочь в подобном случае и вам. Представьте, что вы считаете своего трудного клиента ненормальным и хотите сделать его нормальным. Почувствуйте свою ответственность за этого клиента. Обратите внимание, что этому человеку чего-то недостает, это ущербная личность. Почувствуйте, что он, в общем-то, не стоит ваших усилий.

Теперь встряхнитесь и отбросьте это. Взгляните на уникальность этого человека. Что изменится, если вы примете его таким, какой он есть? Если вы воспримете особенности этого человека не как что-то, от чего нужно избавиться, а как часть условий его бытия? Как бы вы себя чувствовали на его месте? Как бы он чувствовал себя, если бы у него было к этому такое же отношение?

Окончание консультирования

Перечислите различные известные вам способы окончания консультирования. Сколько способов вы перечислили? Определите, какие из них хороши, а какие – нет. Проанализируйте последние 10 расставаний с клиентами (даже с теми, которых вы видели раз или два). Что бы вы изменили? Поиграйте с возможностями, которые вы могли бы использовать в следующий раз.

Опишите свой самый первый опыт разлуки, утраты или завершения личной терапии. Как вы себя чувствовали? О чем думали? Что вы делали? Как это было проработано? Опишите решение, которое вы тогда приняли. Как это решение действует сегодня? Оно все еще вас устраивает?

Начиная с этого раннего воспоминания, проследите свои реакции на болезненные утраты вплоть до сегодняшнего дня. Или начните с последней утраты, если так легче, и проследите их вплоть до самого раннего воспоминания. Это уже стало моделью поведения? Вы ею довольны? Если нет, то как вы собираетесь улучшить ее?

Самая большая утрата – это смерть. Каковы ваши взгляды на смерть? Можете ли вы обсуждать эту тему с близким человеком или с клиентами? С кем-нибудь еще? Есть ли связь между вашим

отношением к смерти и тем, как вы справляетесь с завершением работы с клиентом?

Самоанализ

Зачем вы занимаетесь самоанализом? Вы ищете какую-то тайну? Пытаетесь вытащить какое-то воспоминание? Надеетесь или боитесь столкнуться с чем-то неожиданным? Не смотрите ли вы на себя пристальным оком сурового родителя, чтобы удостовериться, что не делали недозволенного? Или стараетесь найти что-то, что будет соответствовать вычитанной или услышанной теории? Или, наоборот, вы хотите доказать, что таких подтверждений нет? Обратите подобные отношения на окружающих людей. Есть ли кто-нибудь, чьи «внутренности» вы хотели бы рассмотреть? Есть ли кто-нибудь, за кем вы хотели бы строго надзирать?

Как вы все это делаете? Медленно докапываетесь до сути? Или вы похожи на налетчика, который колотит в дверь и требует открыть немедленно? Или вы смотрите на себя робко, украдкой? Или уставились на себя невидящими глазами? Или вы подтасовываете события, чтобы они соответствовали вашим ожиданиям? Искажаете их путем преувеличения? Спускаете их на тормозах? Или вы выделяете только то, что соответствует вашим ближайшим целям? Короче говоря, обратите внимание, как функционирует ваше Я. Это гораздо важнее, чем частное содержание.

Истоки ваших убеждений

Многие из нас не отдают себе отчета в источниках, которыми пользуются для получения и проверки информации. Все мы имеем мнения, предположения и убеждения по широкому кругу вопросов, таких как природа человека, мораль, политика, национальный характер, научная истина, различия между полами и сексуальность, религия, медицина, смысл жизни, искусство, брак, воспитание детей, история, другие культуры и т. д. Но известно ли вам, каким путем вы пришли к вашим убеждениям? Или где вы получили информацию, на которой они основываются?

Для начала выберите себе любые три круга вопросов из данного перечня, например природа человека, политика и искусство. Затем возьмите ваш рабочий блокнот и запишите в нем как минимум три ваши сокровенные мысли. Это могут быть ваши мнения, ваши необоснованные предположения, убеждения или верования (все, что касается каждой из этих трех сфер человеческой жизни). В результате у вас может получиться

примерно следующее.

Природа человека. *Я полагаю, что люди в основе своей хорошие. Я полагаю, что поведение людей по преимуществу определяется генетикой. Сопротивляться переменам – это вполне в природе человека.*

Когда в вашем списке окажется не менее трех высказываний, в которых выражаются ваши глубочайшие убеждения применительно к каждой выбранной вами сфере жизни, попробуйте задать себе следующие вопросы.

• Каким путем у меня возникла эта идея?

• Насколько твердо я в это верю?

• Почему я придерживаюсь подобного мнения?

• Какие события могли бы принудить меня переменить это мнение?

• Какое из моих убеждений порождает во мне самые сильные эмоции?

Теперь подробно рассмотрите каждое из ваших убеждений, которые вы создали применительно к каждой из трех «проверочных» областей, и выясните, какую роль в их формировании сыграли следующие источники:

• средства массовой информации: книги, Интернет, телевидение, радио, газеты и журналы;

• люди: ваша семья, учителя, врачи, религиозные проповедники, начальство, друзья и партнеры;

• ваш собственный опыт.

Какие критерии вы используете для оценки надежности той информации, которую получаете? Не заимствуете ли вы большинство ваших идей из книг? Или, быть может, основное влияние на вас оказывает семья? Во многое ли из того, о чем вы читаете в газете или слышите по телевизору, вы действительно верите? Цель состоит в том, чтобы путем дотошного рассмотрения и ответов на вопросы определить ваш главенствующий источник информации и фундамент ваших верований и мнений. Постарайтесь выяснить, не придерживаетесь ли вы каких-нибудь мнений, которые невозможно проверить эмпирическим путем. Действительно ли все ваши убеждения поддаются опытной проверке?

Представьте себе детально группы людей, с которыми вы связаны. Есть ли какой-либо предмет для разногласий в каждой группе или большинство ее членов придерживаются единой точки зрения? Могли бы ваши родители принадлежать к этим группам? Ценят в этих группах творческое мышление или подавляют? Каких общих взглядов придерживаются группы, в которые вы входите? Их члены действительно решают проблемы или только

говорят о них? Они подходят к проблемам только с одной стороны или с разных сторон? Зависит ли деятельность группы от ваших решений? Советуете вы другим участникам группы, что делать? Поощряете их поиск и самостоятельность?

Отметьте в блокноте утверждение или верование, которое при выполнении предыдущего упражнения вызвало у вас самую сильную эмоцию. Вы можете увидеть свою картину наоборот, если сумеете изыскать самый мощный контраргумент, который можно выдвинуть в противовес вашему сокровенному убеждению. Спросите себя: изменились бы мои взгляды на этот вопрос, если бы я жил в другой стране; сформировался в иной религиозной, расовой, экономической или классовой среде; был на двадцать лет старше или моложе; был бы другого пола?

Наконец, разыщите в своем кругу каких-нибудь друзей или знакомых, которые, как вы подозреваете, смотрят на дело совсем иначе, нежели вы. Вдумчиво потолкуйте с этими людьми и постарайтесь увидеть спорный вопрос с иной точки зрения.

Определите своего Критика

Что он говорит вам? Возможно, он дает какие-то указания, начинающиеся со слов: «Ты должен…» и «Когда ты только научишься…». Каким тоном он это говорит? Когда? Что он требует от вас? Что вы чувствуете по отношению к нему?

Дайте ему имя, отражающее его сущность. Если вы обозначили этого персонажа существительным, добавьте одно-два прилагательных, чтобы точнее описать его свойства. Вот некоторые имена: Преследователь, Прокурор, Критик, Подрезающий Мне Крылья, Мисс Совершенство, Изобличитель и др. Как вы назовете своего Критика?

Теперь станьте Критиком. Объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается. Расскажите ей, какой без вас будет беспорядок.

В качестве своего Я осознайте ценные стороны Критика. Обсудите с ним, как сохранить и использовать его ценные качества и уменьшить негативные, причиняющие боль. Та же техника пригодна для выявления полезных свойств других субличностей. Например, ценной стороной Преследователя может быть Покровитель.

> Человеку не следует стремиться искоренить свои комплексы, а следует прийти с ними в согласие: они законно являются тем, что направляет поведение человека в мире.
>
> *Зигмунд Фрейд*

Самоотчеты студентов

Для меня ваш курс очень интересен, очень полезным оказалось отвечать на тесты. Особенно мне понравилось, что занятия были практические, получилось извлечение из недр души моих психологических проблем. Мне понравилось, что какие-то процессы удалось запустить, понравилась моя работа над собой. Думаю, что опыт этого курса будет не раз востребован и проработан в моей дальнейшей личной и профессиональной жизни.

В основном я закрытый человек и мало говорю о чувствах и желаниях даже с близкими людьми, но на данный момент я стала замечать, что открываю в себе все больше потайных дверей, заглядываю туда, захожу и смотрю, что там находится, все ли в порядке или где-то надо с чем-то разобраться.

Налаживая отношения с самой собой с помощью проработки вашего материала и анализа своего поведения, мыслей, ценностей, установок, я освобождаюсь от всего лишнего, не присущего мне, а навязанного кем-то. Я успокаиваюсь и на многое уже смотрю с другой точки зрения, стараюсь понимать и принимать людей и участвовать в их переживаниях, хотя это для меня очень трудное занятие, так как я сама не доверяю людям.

* * *

На занятиях во время наших игр я, к своему удивлению, впервые «увидела», какую мощь имеет язык тела: можно передавать и положительные, и отрицательные эмоции и ощущения, взгляд, улыбку, жесты, эмоциональную заинтересованность в общении; человек отвечает на сигналы другого человека бессознательно, даже не отдавая себе в этом отчета.

При проигрывании упражнений первый этап – это контакт взглядом. Разговаривая, я поняла, что надо всегда смотреть на собеседника, а не в сторону, вдаль или поверх головы. Если я смотрела куда-то в пространство, то что бы я в этот момент ни говорила, партнер думал, что мне с ним скучно. Это «упражнение» я стала использовать дома, семейные отношения тут же стали теплее, муж чувствует, что за ним «как бы» наблюдают и это ему очень нравится (значит, еще интересуюсь после 19 лет жизни вместе). Он стал больше шутить и меньше хмурить брови…

В любом случае, как бы партнер к нам ни относился в данный

момент, это не окончательно, мнение может сто раз поменяться. (Это доказали высказывания во время обсуждений.) А как изменится мнение о нас – в лучшую или худшую сторону, – зависит от нашего поведения. Это также было очень наглядно при обсуждении наших чувств в конце занятия. Теперь я все время задаю себе один и тот же вопрос: Что же видит, слышит и чувствует мой клиент? Как мне лучше выразить себя в процессе консультирования? Не лукавлю ли я? Эти размышления для меня, с одной стороны, очень полезны, но с другой – тяжелы (чувство абсолютного незнания себя).

* * *

В то время, когда я только поступала в институт, у меня было чёткое видение, как будет складываться моя последующая жизнь. Я хотела выучиться в институте, я представляла то, с кем я буду работать и как. Я знала, что у меня достаточно личных проблем, но это не казалось тогда чем-то достаточно серьёзным (я ведь сама стану психологом и быстренько со всем разберусь). Думала, что человек, который сам имеет проблемы, может легче понять клиента и помочь ему, достаточно просто знать про себя больше, чем другие. Но это ощущение очень быстро прошло.

И началось мучительное выискивание у себя различных пороков. Но это оказалось не так-то просто. Сначала я стала анализировать своё поведение, задавая себе вопросы о том, что я имела в виду, когда говорила ту или иную фразу, что я чувствовала в тот момент и что это всё означает. Постепенно стало удаваться отслеживать за собой то, что я делаю, что говорю. Удалось скорректировать своё поведение. Заставляла себя не говорить того-то, не делать чего-то или наоборот. Казалось, что я удачно со всем справляюсь.

Но вот главного вопроса я себе не задавала: зачем мне что-то хотелось сказать или сделать. Усилием воли я сдерживала какие-то фразы, потому что они несли собой то, что я не хотела показывать. Нарастало внутреннее напряжение, сдерживаться удавалось, но требовало больших душевных затрат. Я говорила себе, что я понимаю, что причины моих душевных мучений лежат где-то в детстве, но это было давно и ничего уже не изменишь и нет смысла ворошить былое.

Полученные в институте знания говорили мне, что делать это необходимо. Если бы кто-нибудь, описывая историю, схожую с моей, спросил меня, нужно ли прорабатывать то, что происходило в детстве, я бы ответила, что нужно. Но только не в применении к

себе. Страшно увидеть родных людей в неприглядном виде, страшно обозлиться на всех, страшно, что не смогу простить. Поэтому моя чёткая уверенность по поводу моей будущей работы медленно угасала, в зависимости от прослушанных часов в институте.

Последний месяц стал для меня прорывным. Мне всегда казалось, что быть замужем мне очень даже комфортно, но на практическом занятии (упражнение «незаконченные предложения») оказалось, что быть замужем для меня – ограничение моей свободы и не просто ограничение, а то, что мешает мне быть счастливой.

На другом занятии мне открылась причина моей низкой самооценки, связанная с моим детством, а именно, как выяснилось, недостаточная любовь в детстве. Как я смогу помочь клиенту любить себя, если я сама вовсе не люблю себя, если даже сказанный в мой адрес комплимент в моих ушах звучит как издевательство. Я окончательно поняла, что прежде, чем думать о работе, необходимо самой пройти курс терапии.

* * *

Весь ваш курс, материалы, книга как бы с двойным, тройным и т. д. дном. Вы все время, как Дон Хуан, призываете работать интуитивным вниманием. Ваши короткие замечания, безусловно, ярче и полезнее длинных тирад. Группа была живой системой, которая организовалась и существовала все это время. Вы наблюдали, давали обратную связь. У каждого шел свой индивидуальный процесс, но он бы не шел вне группы.

Для меня очень поучительными были наши первые групповые занятия. У меня были привычные ожидания, что вы возьмете бразды правления в свои руки, а я просто пойду следом за вами. Но этого не происходило, вы заняли совершенно иную позицию, непривычную для меня. Вы стали одним из нас, с почти теми же правами и обязанностями, и что для меня было самым главным, с той же ответственностью за происходящее и конечный результат. Никто никого ни к чему не принуждал. К этому я не была готова.

Я чувствовала, что мне предлагается самой активно включиться в общую работу. Сразу возникло внутреннее напряжение, обида на вас за то, что не хотите оправдывать мои ожидания. Ваша отстраненность стала вызывать раздражение. Хотелось вынудить вас взять власть в свои руки, но это никак не удавалось. Вы были доброжелательны, внимательны, но не более

того. Я осознавала свои чувства, понимала, что со мной происходит, но все равно было обидно отказываться от своей спокойной и удобной позиции.

Я так подробно описываю свои чувства потому, что именно здесь для меня открылись интересные вещи. Выяснилось, например, что у меня клиент ни за что не отвечает и ни в чем по большому счету не участвует. Его основная задача прийти на сеанс, а уж остальное я все сделаю сама, и за него родимого, и за себя любимую. Зачем мне это нужно? Дело в том, что я, оказывается, боюсь вызвать негативные чувства у клиента по отношению к себе, к своей работе. Боюсь неопределенности ситуации, не доверяю клиенту.

На наших занятиях я увидела поведение терапевта в данной ситуации, увидела, как из неопределенности рождается структура, и что на рождение нужно время. Я же все время куда-то безбожно спешу, не оставляю времени клиенту для включения в работу, не доверяю ему, плохо держу границы и с трудом переношу ситуацию неопределенности. Еще, кстати, у меня был инсайт, когда вы заметили, что психологи часто сбегают в умствование. Сразу вспомнился клиентский случай, когда я именно так и поступила, а я-то никак не могла разобраться, что произошло. Спасибо!

> Психотерапевтом становишься не тогда, когда начитаешься умных книг, не тогда, когда наберешься техник, не тогда, когда становишься психотерапевтической затычкой к каждой бочке, а тогда, когда начинаешь учиться психотерапии у всего, с чем встречаешься в жизни, и понимаешь то, что учиться будет продолжаться, пока живешь.
>
> *В. Е. Каган*

Продолжение следует

Не оставляйте стараний,
маэстро, не убирайте ладони со лба.

Булат Окуджава

В этой книге я рассказал о своем жизненном пути, который, как вы видите, оказался посвященным моей любимой профессии. Начинал я в 60-х годах прошлого века и использовал тогда традиционные методы отечественной психотерапии: теоретическое информирование, медицинские и житейские рекомендации, внушения в гипнозе и аутотренинг. С годами я освоил психоанализ, трансактный анализ и гештальт-терапию, психодраму и арт-терапию, когнитивно-поведенческую и экзистенциально-гуманистическую терапию. Овладел групповыми и семейными методами работы, разработал программы терапии аддиктов, психосоматических и кризисных пациентов. Так что могу теперь выбирать для каждого клиента то, что ему больше подходит.

За годы работы у меня накопилось много секретов ремесла, которые помогают мне избегать ошибок и справляться с различными трудностями. На этих страницах я без утайки делюсь тем, как делал ошибки и как неудачный опыт помогал в похожих случаях вовремя остановиться и поискать лучшее решение. Я и в преподавании поощряю студентов экспериментировать в учебной группе – это лучше, чем учиться на клиентах, как пришлось в свое время мне, когда не было другой возможности.

Книгу можно использовать как самоучитель, в ней много достаточно простых, но вполне профессиональных тестов. Увидев по результатам теста какую-то свою недоработку или нежелательную особенность, над ней можно поработать, выбрав соответствующие упражнения, хорошо помогавшие моим студентам, как они пишут об этом в приведенных самоотчетах.

Если вы снова проделаете тесты, которые делали вначале, то, вероятно, заметите положительные сдвиги. Я надеюсь, что в процессе работы с собой вы развили способность адекватно воспринимать себя и других людей, повысили чувствительность к состоянию партнера, сформировали навыки эмоционального самораскрытия и уверенного поведения. Научились устанавливать эмоциональный контакт, определять состояние клиента по объективным характеристикам поведения, создавать благоприятный «климат общения». Можете лучше выслушивать и

понимать клиента, контролировать собственную позу, мимику, жестикуляцию, аргументированно высказывать свою точку зрения.

Я надеюсь также, что тесты и упражнения помогли вам почувствовать себя в роли клиента, проанализировать собственные установки, а совместные упражнения с коллегами дали возможность получить обратную связь от партнера, смоделировать типичные ситуации консультирования и опробовать важные технические приемы. Еще большие возможности освободиться от неосознанного влияния личностных факторов и овладеть нужными практическими навыками может дать учебная группа, где моделируется терапевтическое взаимодействие с позиции как клиента, так и профессионала.

> Автор пишет только половину книги: другую половину пишет читатель.
>
> *Джозеф Конрад*

Из интервью с Ириной Старшенбаум 03.02.2017

– Ты окончила курс «Психология средствами театра». Как ты на него попала?

– Мой дедушка, Геннадий Владимирович Старшенбаум, – психиатр-психотерапевт высшей категории, кандидат медицинских наук, очень талантливый человек. У нас с ним генетическая связь. Любовь к психологии человека, к сознанию, к бессознательному – все это меня очаровало с помощью дедушки. У него своя кафедра психологии. Я думала поступать к нему. Он спросил: «А ты психологом хочешь стать?» Я ответила: «Пока не знаю…» Он: «Будешь знать – приходи». (Улыбается.) И я пошла на курс «Психология средствами театра» проверить – хочу ли я быть психологом. Оказалось, что нет. Но курс меня впечатлил.

Из интервью с Ириной Старшенбаум 12.12.2017

– Есть люди, чье мнение о твоих работах в кино для тебя особенно важно?

– Например, моего дедушки: он преподает на кафедре психологии и любит разбирать мои роли через психоанализ. А я люблю читать его книги по психологии – это помогает расти, лучше себя понимать: чем меньше ты себя обманываешь, чем ты ближе к самому себе, тем больше у тебя шансов на свою личную революцию.

Дагестанский ковер на полу кабинета, на нем лежит собака. Слева от нее – диван, на нем развалился кот. Справа – книжный стеллаж до потолка с профессиональной литературой. Мой

затылок и плечи над спинкой офисного кресла за письменным столом. На мониторе компьютера три фразы: «Не верь! Не бойся! Не проси!» Их сменяют три другие: «Не вреди. Сомневайся. Доверяй природе».

Справа от стола стул для клиента, за ним – встроенный платяной шкаф с зеркалом. В нем отражается моя фигура на туманном фоне книжного шкафа у противоположной стены с авторскими экземплярами моих книг и альбомами художников. Фигура становится все прозрачнее, корешки книг с заглавиями все четче. Последний уходящий титр:

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

Литература

Аммон Г. Психосоматическая терапия. СПб.: Речь, 2000.

Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. М.: Институт психологии РАН, 2006.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Бомбора (Эксмо), 2019.

Благовещенский Н. Учитель и ученик: между Эросом и Танатосом. Психоанализ педагогического процесса. СПб.: Символ+, 2000.

Бойко В. В. Психоэнергетика. СПб.: Питер, 2008.

Буш Ф. Новый взгляд на психоаналитическую терапию. СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005.

Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Корвет, 2015.

Бьюдженталь Дж. Наука быть живым. СПб.: Корвет, 2017.

Винер Дж. Терапевтические отношения. Перенос, контрперенос и обретение смысла. М.: Когито-Центр, 2011.

Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры. М.: Юрайт, 2018.

Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. М.: ИОИ, 2017.

Гиппиус С. Актерский тренинг. Гимнастика чувств. М.: АСТ, 2017.

Глауберман Д. Радость сгорания. Как конец света может стать новым началом. М.: Добрая книга, 2004.

Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.

Гринсон Р. Р. Техника и практика психоанализа: 3-е изд. М.: Когито-Центр, 2010.

Гурович И. Я., Шмуклер А. Б. (ред.) Практикум по психосоциальному лечению и психосоциальной реабилитации психически больных: 2-е изд. М.: Медпрактика-М, 2007.

Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. М.: Центрполиграф, 2001.

Дёрнер К., Плог У. Заблуждаться свойственно человеку: Учеб. пос. по психиатрии и психотерапии. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В. М. Бехтерева, 1997.

Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений: Психологический практикум. СПб.: Речь, 2010.

Духновский С. В. Психология отношений личности: монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014.

Ермолаева М. Практическая психология старости. М.: Эксмо-Пресс, 2002.

Зайцев С. И. Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика: 2-е изд. М.: Философская книга, 2011.

Каган В. Е. Смыслы психотерапии. М.: Смысл, 2018.

Кан М. Между психотерапевтом и клиентом. Новые взаимоотношения. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017.

Карл Роджерс и его последователи. Психотерапия на пороге XXI века. М.: Когито-Центр, 2005.

Кейсмент П. Обучение на наших ошибках. Алматы: Дарын, 2005.

Кейсмент П. Обучение у жизни. Становление психоаналитиком. М.: Когито-Центр, Алматы: Дарын, 2009.

Кейсмент П. Обучение у пациента. Алматы: Дарын, 2005.

Кемпер И. Легко ли не стареть? М.: Прогресс, Яхтсмен, 1996.

Кемпиньский А. Познание больного. Минск: Вышэйшая школа, 1998.

Кермани К. Аутогенная тренировка. М.: Эксмо, 2005.

Кэхеле Х., Томэ Х. Современный психоанализ: В 2 т. М.: Прогресс, Литера, 1996.

Контрперенос в психоаналитической психотерапии детей и подростков. М.: Когито-Центр, 2005.

Копытин Л. И. Руководство по групповой арт-терапии. СПб.: Речь, 2003.

Кори Д. Теория и практика группового консультирования. М.: Эксмо, 2003.

Коттлер Дж. Совершенный психотерапевт. Работа с трудными клиентами. СПб.: СПб.: Питер, 2002.

Коттлер Дж., Браун Р. Психотерапевтическое консультирование. СПб.: Питер, 2001.

Кохут Х. Анализ самости. Системный подход к лечению нарциссических нарушений личности. М.: Когито-Центр, 2017.

Кохут Х. Восстановление самости. М.: Когито-Центр, 2017.

Крамер Ч. Мастерство психотерапии: как стать творческим и эффективным психотерапевтом. СПб.: Питер, 2003.

Лакан Ж. Семинары. Кн. 1. Работы Фрейда по технике психоанализа (1953–1954). М.: Логос, 2009.

Лакан Ж. Семинары. Кн. 11. Четыре основные понятия психоанализа. М.: Гнозис, Логос, 2004.

Ламберт К. Анализ, выздоровление и индивидуация. СПб.: Янус, 2004.

Лебедев В. Б., Биньковская Н. В. Миры воображения.

Руководство по интерактивной имагогике. М.: Изд-во Института психотерапии, 2002.

Лебедев В. И. Общение с богом или… М.: Политиздат, 1986.

Лейбин В. М. Словарь-справочник по психоанализу. М.: АСТ, 2010.

Лихтенберг Дж., Лачманн Ф., Фосседж Дж. Клиническое взаимодействие: Теоретические и практические аспекты концепции мотивационных систем. М.: Когито-Центр, 2003.

Люборски Л. Принципы психоаналитической психотерапии. Руководство по поддерживающему экспрессивному лечению. М.: Когито-Центр, 2003.

Люшер М. Сигналы личности: ролевые игры и их мотивы. Воронеж: МОДЭК, 1995.

Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 2015.

Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая психотерапия. Ижевск: ERGO, 2016.

Максимова Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: Учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2000.

Маслоу А. Х. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2011.

Москаленко В. Д. Зависимость. Семейная болезнь. М.: Институт консультирования и системных решений, 2014.

Моховиков А. Н. Болевые точки психотерапии: принимая вызов. М.: Смысл, 2018.

Мэй Р. Р. Искусство психологического консультирования. М.: Институт общегуманитарных исследований, Астрель Пресс, 2008.

Немов Р. Психология: В 3 кн. М.: Владос, 2017.

Оганесян Н. Т. Методы активного социально-психологического обучения: тренинги, дискуссии, игры. М.: Ось-89, 2002.

Ормонт Л. Групповая психотерапия: от теории к практике. Ч. 1, 2. СПб.: Издательство РАН, 1998.

Проценко Е. Н. Наркотики и наркомания: надежда в беде. 2-е изд., перераб. М.: Триада, 2006.

Остин В. Самогипноз. Как раскрыть свой потенциал, используя скрытые возможности разума. М.: «Э», 2018.

Психологические основы профилактики наркомании в семье / Под ред. С. В. Березина, К. С. Лисецкого. Самара: СамГУ, 2001.

Ранкур-Лаферьер Д. Россия и русские глазами американского психоаналитика: В поисках национальной идентичности. М.: Ладомир, 2003.

Рейнуотер Д. Это в ваших силах. Как стать собственным

психотерапевтом. М.: Прогресс, 1992.

Робин Ж. – М. Быть в присутствии другого: этюды по психотерапии. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016.

Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в психологической практике. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015.

Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. СПб.: Речь, 2008.

Роут Ш. Психотерапия: Искусство постигать природу. М.: Когито-Центр, 2002.

Рудигер Д. Путешествие во внутренний мир: целительные медитации. СПб.: Весь, 2010.

Саммерс Ф. За пределами самости. Модель объектных отношений в психоаналитической терапии. М.: Когито-Центр, 2007.

Сандлер Дж., Дэр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик. Основы психоаналитического процесса. М.: Когито-Центр, 2017.

Сизанов А. Тесты и психологические игры. Ваш психологический портрет. Минск: Харвест, 2003.

Соснин В. А., Лунев П. А. Учимся общению: взаимопонимание, взаимодействие, переговоры, тренинг. М.: Институт психологии РАН, 1993.

Старшенбаум Г. В. Аддиктология: Учеб. пособие. Стандарт третьего тысячелетия. СПб.: Питер, 2017.

Старшенбаум Г. В. Большая книга психологических кризисов. М.: АСТ, 2019.

Старшенбаум Г. В. Гипноз и аутотренинг // Твое здоровье (науч. – попул. изд.). М.: «Знание», 1995, № 1. – С. 35–61.

Старшенбаум Г. В. Групповой психотерапевт: интерактивный учебник. 2-е изд. Саратов: Вузовское образование, 2015.

Старшенбаум Г. В. Настольная книга успешного психолога. Все, что нужно знать и уметь классному специалисту: Экспресс-курс. М.: АСТ, 2017.

Старшенбаум Г. В. НеЗависимость. Как избавиться от психологической или химической зависимости. М.: АСТ, 2018.

Старшенбаум Г. В. Психоанализ сновидений. Практикум расшифровки тайного языка нашего Я. М.: АСТ, 2019.

Старшенбаум Г. В. Психолог-практик. Тренинг профессионального мастерства. М.: АСТ, 2017.

Старшенбаум Г. В. Психосоматика и психотерапия. Исцеление души и тела: 7-е изд., перераб. и доп. М.: АСТ, 2018.

Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия. 2-е изд. М.: Когито-Центр, 2018.

Старшенбаум Г. В. Трудные характеры. Как с ними справиться? СПб.: Питер, 2017.

Старшенбаум Г. В. Энциклопедия начинающего психолога. 5-е изд., перераб. и доп. М.: АСТ, 2018.

Старшенбаум Г. В. Энциклопедия начинающего семейного психолога. М.: АСТ, 2019.

Стивенс Д. Сознавание: исследуем, экспериментируем, упражняемся. М.: Эксмо, 2002.

Столороу Р., Брандшафт Б., Атвуд Дж. Клинический психоанализ. Интерсубъективный подход. М.: Когито-Центр, 2011.

Терапевтические отношения в психоанализе. М.: Когито-Центр, 2007.

Тёлле Р. Психиатрия с элементами психотерапии. М.: Интерпрессервис, 2002.

Тукаев Р. Д. Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии. М.: Медицинское информационное агентство, 2006.

Тэхкэ В. Психика и ее лечение: психоаналитический подход. М.: Канон+, 2012.

Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Освобождение из ловушки созависимости. СПб.: Весь, 2011.

Уайнхолд Б. К., Уайнхолд Дж. Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости. СПб.: Весь, 2011.

Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.

Фромм Э. Забытый язык. М.: АСТ, 2017.

Фромм Э. Искусство любить. М.: АСТ, 2014.

Хорни К. Самоанализ. М.: Академический проект, 2009.

Шевцова И. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста. СПб.: Речь, 2007.

Шерток Л., Соссюр Р. де. Рождение психоаналитика. От Месмера до Фрейда. М.: Прогресс, 1991.

Шнейдер Л. Б. Психология идентичности: учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры. 2-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2019.

Шульц Л. Язык интуиции. М.: Эксмо, 2004.

Шутц В. Глубокая простота. Основы жизненной философии. М.: Азбука, 2010.

Шутц У. Радость. Расширение человеческого сознания. М.: Эксмо, 2003.

Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия. Новый этап развития. М.: Генезис, 2017.

Эра контрпереноса: Антология психоаналитических исследований. М. Академический проект, 2005.

Эротический и эротизированный перенос. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2003.

Юнг К. Г. Воспоминания. Сновидения. Размышления. Минск: Харвест, 2003.

Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография. Днепропетровск: Пороги, 2006.

Юсупов И. М. Вчувствование. Проникновение. Понимание. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1993.

Якоби М. Встреча с аналитиком. Феномен переноса и реальные отношения. М.: Когито-Центр, 2007.

Ялом И. Дар психотерапии. М.: Эксмо, Бомбора, 2017.

Ялом И. Как я стал собой: воспоминания. М.: Эксмо, 2018.

Ялом И., Элкин Дж. Хроники исцеления. М: Эксмо, 2015.

notes

Примечания

1

В одной из своих ключевых работ «По ту сторону принципа удовольствия» (1920) Зигмунд Фрейд признает: «В одной богатой содержанием и мыслями работе, к сожалению, не совсем понятной для меня, Сабина Шпильрейн предвосхитила значительную часть этих рассуждений. Она обозначает садистический компонент сексуального влечения как „деструктивное“ влечение».

2

Проф. И. Д. Ермаков был организатором и председателем Русского психоаналитического общества, создал Государственный психоаналитический институт с Детским домом-лабораторией, в числе сотрудников которого была Сабина Шпильрейн, а среди воспитанников находился Василий Сталин. Ермаков являлся редактором и автором предисловий книг «Психологической и психоаналитической библиотеки», в которой были опубликованы основные работ З. Фрейда и его последователей.

3

МКБ-10 – принятая в России Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра (*англ.* ICD-10, International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems).

4

Эпилептоидный тип акцентуации характеризуется возбудимостью, напряжённостью и авторитарностью, как при эпилепсии. Нередко наблюдается в рамках алкогольной эпилепсии.

5

Микаэл Балинт – английский психоаналитик (1886–1970), разработавший систему групповой супервизии, центрированной на взаимоотношениях врач – больной)

6

Мизантроп – человеконенавистник (*др. – греч.* misos – грязь, отвращение, ненависть; anthropos – человек).

Кручу-верчу, исцелить хочу! (*лат.*).

8

Се́ттинг (*англ.* setting – обстановка, установка): – среда, в которой происходит действие; место, время и условия действия.

9

DSM-5 (*англ.* Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders, fifth edition) Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам 5-го пересмотра Американской психиатрической ассоциации (American Psychiatric Association APA).